СМЕШНЫЕ ИДЕИ – СЕРЬЕЗНЫЕ ДЕНЬГИ

АПРЕЛЬ
2008

Men'sHealth

УКРАИНА

СЕКС v2.0
НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА СТРАЖЕ ОРГАЗМА

КАК ВСЕГДА!

100 ДНЕЙ ДО ПЛЯЖА
ВРЕМЯ КАЧАТЬ ПРЕСС

ПОЛНЫЙ ДЕТОКС
УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОЧИСТКЕ ОРГАНИЗМА

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

НА СОБСТВЕННОЙ ШКУРЕ

"ВЕСЕЛАЯ ГРУША"
И ДРУГИЕ МУЖСКИЕ ПРИЕМЫ

А ТЫ УМЕЕШЬ ЦЕЛОВАТЬСЯ ВЗАСОС?

ГИД ПО СТИЛЮ 2008
С МИРУ ПО НИТКЕ

Journal-plaza.net

Epidem.ru

рекомендуемая
розничная цена
14 ГРИВЕН

4606895 000062

СОДЕРЖАНИЕ

АПРЕЛЬ 2008

НА ОБЛОЖКЕ:

94 Смешные идеи – серьезные деньги

118 Секс v2.0
Новые технологии
На страже оргазма

114 100 дней до пляжа
Время качать пресс

75 Полный детокс
Проспись и пой.
Универсальная программа
по очистке организма

68 На собственной шкуре

102 “Веселая груша”
И другие мужские приемы

98 Тест
А ты умеешь
целоваться взасос?

Фотограф: **ЮРИЙ БАЛАН**
Стиль: **КАТЯ БУЛАХ**
Модель: **ОЛЕГ СКРИПКА**

118

“Купание красного коня” (фрагмент)

СОДЕРЖАНИЕ

ТАКЖЕВНОМЕРЕ:

56 Шоу-тайм
Календарь спортивных событий

58 Мужской разговор
Как я рожал

64 Человек с обложки
Олег Скрипка

ТЕМА НОМЕРА: ДЕТОКС

76 Тест
Грязный мальчишка

78 Детокс-эксперимент
Быть чище

84 Детокс-диета от МН
7х7

ЖИЗНЬ

106 Так нельзя!
11 мировых ошибок, которые не надо повторять

112 Персональный тренер
Растяжка, сэр!

САМООБОРОНА

113 Удары головой

124 Новое железо

98
Единственный способ заставить ее замолчать

106
Не сушите весла

24
Специалисты отвечают на вопросы читателей

126
Два штуцера, два шпинделя, а посередине...

www.robertobotticelli.it - tel. +39.02.794872

СОДЕРЖАНИЕ

56 Вело и зрелищ

94 Деньги на ветер

58 Не веришь? А придется

102 Не щадя живота...

126 **Техникум**
Азбука гаджетов

ЭКСТРИМ

132 **Доска почета**
Уроки экстремального скейтборда

НАПРАВЛЕНИЕ

138 **По морям, по горам**
Подводная лодка в австрийских горах

16 **Письмо редактора**

20 **Обратная связь**

24 **Мужские ответы**

30 **Голограмма**

60 **Бюллетень**

62 **Продукт**

142 **MH Promotion**

144 **Побег**

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

d.pribytko@imedia.kiev.ua

Как я провел день

Утро началось нормально. Я еще не успел продрать глаза, как мой не вполне вменяемый организм накрыла волна допамина и фенилэтиламина (вещества, действующие на мозг схожим с амфетаминами образом). С удовольствием разобравшись с причиной этого явления, я отправился на кухню. Там с помощью апельсинового сока я ублажил желудочно-кишечный тракт и стимулировал обмен веществ в организме. После чего воздействовал на клетки печени содержащимися в овсе полезными веществами. Как результат, количество гликогена увеличилось, а содержание жироподобных веществ незаметно уменьшилось. Взбодрилась и поджелудочная железа.

Оказавшись в офисе, я тут же уставился в монитор. Хорошо, что в утреннюю овсянку я щедрой рукой закинул грецких орехов — это повысило устойчивость моего организма к воздействию многих токсичных веществ (которых в любом офисе навалом), а также ионизирующего излучения монитора.

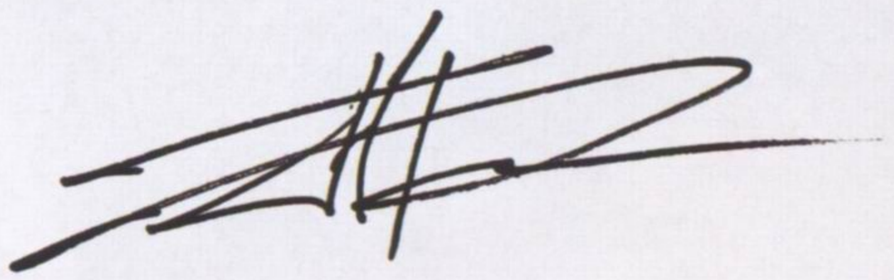
Выпил чашку кофе. Свободные радикалы заявили, что отрицать их существование бессмысленно, и вступили в единоборство с печенью, которой кофе не товарищ. Несмотря ни на что, напиток произвел бодрящий эффект, а в качестве бонуса я получил 2,4 г ценного белка (в 100 г кофе содержится 4 г белка, которые усваиваются на 60%).

В обед я угостил себя ударной дозой предотвращающего рак селена и витаминами группы В (о том, что курица может быть генетически модифицированной, решил не думать). Чтобы не так сухо было, взял на гарнир продукт, содержащий уникальное вещество бетаин, который способствует усвоению белка.

В течение дня, чтобы размять затекшие конечности, я периодически выходил с футбольным мячом в коридор и пытался приобщить к активному отдыху всех, кто проходил мимо. В результате пострадала одна секция подвесного потолка. Пришлось брать стремянку и делать все, как было. Стремянка была коротковата, но растяжка, которую мне пришлось исполнить, благотворно сказалась на позвоночнике и длинных мышцах спины.

Чем я питался/занимался под конец рабочего дня, здесь лучше не упоминать. Но это и неважно…

А вечером, по дороге домой, захотелось мне пива… Не то чтобы я хотел все те же свободные радикалы утопить или научить их плавать, и не для вечернего привета печени... Просто купил пива, шел, прихлебывая из бутылки, улыбался и ни о чем особо не думал…



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПИСЬМО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

У меня все есть. Мне ничего не нужно. Ни приза, ни даже публикации письма в журнале. Просто задумался, о чем бы я хотел написать в МН, и понял, что для письма месяца это точно не годится. И для письма года тоже. Это письмо тысячелетия. Точно! Потому что все самое значимое со мной случилось в прошлом тысячелетии. Первая вонючая качалка в подвале, дискотеки в парке, свадьба, дети. Все это оттуда. Сейчас и вспомнить особо нечего. Нечего, кроме одного случая. Два года назад мы отдыхали на даче у моего друга. На даче. Там возле камина лежала стопка журналов с мужиками на обложке. Оказалось, внука забрали в армию и в его отсутствие дедушка и бабушка решили навести в его комнате порядок: вывезли всю "макулатуру" на дачу и топили ею камин. За три часа я прочел десять номеров и понял, что нужно спасать подшивку. Потом я их вернул внуку. Что сказать хотел... Даже когда кажется, что жизнь уже прошла и в ней уже ничего не произойдет, что-то обязательно происходит. Я больше не читаю МН в таких количествах, но только потому, что вы не выпускаете по десять номеров в месяц. Может, стоит попробовать?

АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ, 60 ЛЕТ

МН: При всем к вам уважении, Александр Васильевич, выпускать по десять номеров в месяц мы ну никак не сможем, равно как и оставить вас без подарка. За ваше письмо тысячелетия мы дарим вам гарнитуру Jabra BT8040.

ЙОГА: РЕАНИМАЦИЯ

"Йога — бесполезный труд". Это очень неквалифицированное заключение. Но при этом все написанное — правда.
Я профессор, заведую кафедрой терапии в медицинском университете. Йога — мое хобби на протяжении более 40 лет. Научился у йогов лечить некоторые тяжелые заболевания внутренних органов. Ваш журнал мне нравится, и я одобряю, что его читает мой сын — тоже в будущем врач-реаниматолог. Но! Вы не первый раз неправильно трактуете йогу. Грубая ошибка в трактовке позы змеи. Не хотелось бы, чтобы журнал отвадил мыслящих ребят от йоги. А до первоисточников они могут и не дойти. Чтобы стать на голову, нужны месяцы здоровому человеку и годы больному. Кстати, в комплексе упражнений при повышении АД есть поза — стойка на плечах.
К чему этот разговор?
Йога — это хорошо.

ЮРИЙ КУЛАКОВ

МГНОВЕННАЯ ПОДПИСКА

Я познакомился с вашим журналом, купив его однажды в супермаркете, и после этого мгновенно оформил подписку.
После ваших статей мои потертые джинсы и старый свитер оказались в гараже, а им на смену пришел костюм-тройка, да и сам я стал нормальным во всех отношениях. Потому что с помощью журнала формируется открытый и цивилизованный мир, хотя трудно, хотя и постепенно, а редакция помогает балансировать между откровенностью и тактичностью, критиковать и быть объективным.

ЕГОРОВ ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ

НЕОБЫКНОВЕННАЯ СТАТЬЯ

Я очень люблю свою девушку, и мы хотим с ней сыграть свадьбу. Но! Мы хотим сделать это подальше от всех, так как считаем, что это праздник прежде всего для молодоженов, а не для родственников и друзей. Поэтому прошу опубликовать статью о том, где и как можно сыграть свадьбу. Думаю, многим молодоженам эта статья покажется необыкновенной. Просто есть ли смысл поить и кормить родственников, если за эти деньги можно сделать все как в сказке?! Вместе с любимым человеком в райском уголке.
Не пожалеем денег.
Ведь какая романтика!

АРТЕМ И.

СКАЖИ РЕЦЕПТ!

Живу в Венгрии 20 лет. Хочу написать про случай, который произошел сегодня в фитнес-зале. После занятия подошел к ресепшен, где девушка-сотрудница и три парня рассматривали каталог питательных добавок. Увидев на обложке парня модельного телосложения, девушка заявила, что именно такие ей нравятся. На это парни, с которыми часто встречаемся в зале, одновременно повернули голову в мою сторону: "А ну, доки (доктор то есть, как меня там называют), снимай футболку!" Результатом стало восклицание: "Доки, ты выглядишь не хуже! Скажи

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

рецепт!" Мой ответ был прост: читаю МН и делаю то, что там написано.
Я радовался как ребенок. Результат мне достался с большим трудом, ведь генетически у меня должно быть абсолютно грушевидное тело: узкий верх и совсем толстый низ. Но благодаря вашим советам и моим стараниям я перевернул эту грушу! Даже мои пациенты говорят мне: "Господин доктор за последние годы все лучше выглядит". Мне 42, но я построил себе такое тело, которого нет у многих 25-летних.

АЛЕКСАНДР БАБУРИН, HUNGARY

ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ

Хотел бы, чтобы "Рацион" отразил тему такой, какая она есть в жизни. Ведь возьмите наших дедов и бабушек. Большую часть жизни они питались простой пищей, а живут по 90 лет. А мы гадаем: как бы прожить столько же? А все вот оно — под носом! Ведь у нас в генах заложено неделю выслеживать и гнать мамонта, а потом перебиваться на овощах и орехах. Пора завязывать обманывать природу, может, и впрямь дольше проживем. Боженька не зря заповедовал не злоупотреблять чревоугодием, то есть не перекушивать.

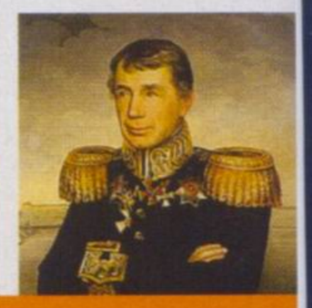
ОЛЕГ

САМОВОЛКА

Когда я был в армии, столкнулся с проблемой — увольнительными. Их отменили благодаря солдатам, которые напивались и дебоширили. Пришлось изучать новую стратегическую уловку в МН, которая впоследствии вошла в обиход и стала самым приятным времяпрепровождением и, конечно, правонарушением. Когда был в командировке, столкнулся с еще большей проблемой: времени читать не было, да и запретили вообще лишнюю литературу. Пришлось прятать журнал за стенды с ракетами и АК. Потом все-таки меня засекли с ним и он пошел по рукам добрых служащих: сержантов, потом лейтенанта, потом старшего лейтенанта. Так он дошел до командира роты, который передал его командиру батальона. В общем, все прочитали его с удовольствием.

ЯКОВ

ПИСЬМА ИЗ ГОРОДА Б.



Евгений Крузенштерн

Здравствуй, достопочтенный журнал, долгих тебе лет, здоровья и прочих интимных радостей. Летел я недавно на самолете "Ту-154" и совершенно ни о чем не размышлял. Дело в том, что когда я лечу в самолете, то размышлять могу только о еде. Хороший грустный человек очень любит поесть, а тем более на высоте 10 000 м над землей.
Ну а что же в самолете еще делать? Хороший самолет "Ту-154" специально спроектирован с единственной, но важной целью — сосредоточить пассажира на еде. Допустим, решил человек поспать, тем более что улыбчивая стюардесса так и сказала: "Приведите положение кресел в удобное для вас состояние". И человек, если он к тому же никогда не летал, сразу же пропадает на 15 минут. В это время он ищет способ, как опустить спинку кресла. Я давно заметил, что у нас живут самые тактичные в мире люди. Иной иностранец, не зная, как опустить спинку кресла, тут же вызовет стюардессу, она ведь так и сказала: "Кнопка вызова стюардессы находится сверху". Но наш человек — он очень вежливый, ему совестно вызывать бортпроводника по такой глупой причине. И соседа спросить тоже неудобно, это же смешно — не знать, как опускается спинка кресла. Это же все знают, даже дети в сельских районах. А кто не знает — тому позор! И поэтому человек начинает с невозмутимым лицом, будто бы это не он, а кто-то другой, упорно ломать кресло. Пыхтя, ищет заветную кнопку под сиденьем, в ремне безопасности, внутри подлокотника. Пытается силой заставить ненавистную спинку прийти в удобное положение. Но тщетно. Тогда человек, вздохнув, решает, что ему, в общем-то, и так удобно. Потом он, конечно, узнает, где находилась нужная кнопка, и поразится, как все просто, но это потом. А сейчас человек успокоится и будет ждать обеда.
А бывает, пассажир попадется понаглее и вызовет стюардессу. Очаровательно улыбаясь, она покажет, как все-таки привести спинку кресла в удобное положение. И даже поинтересуется: "Так хорошо?", отчего человеку сделается очень хорошо. Он закроет глаза и сразу же окажется в приятной полудреме, про которую упоминают в большинстве плохих книжек. Но не таков самолет "Ту-154". Тут же снова подойдет стюардесса и с той же очаровательной улыбкой потребует вернуть спинку кресла в исходное положение! Под предлогом, что она мешает соседу позади, а на самом деле, конечно, чтобы человек не радовался тут случайному комфорту, а сидел себе и думал о вечном. Например, о еде.
Вот и я — в самолете всегда занимаюсь тем, что думаю про еду. Скоро, думаю, скоро подъедет заветная тележка и барышня, словно ангел, ласково спросит: "Мясо, курицу, рыбу?" Я, как всегда, завороженно отвечу: "Курицу". А она, как обычно: "Извините, курицы нет". А я: "Ну, тогда мясо". А она: "Держите". И поедет дальше. А я разверну фольгу, под которой обязательно окажется рыба, и в очередной раз подумаю, что все в этом мире, несмотря ни на что, прекрасно.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У МЕНЯ НЕ РАБОТАЕТ ТЕЛЕВИЗОР, ТАК КАК НЕТ СВЕТА (ОТКЛЮЧИЛИ ЗА НЕУПЛАТУ), НО Я НЕ МОГУ ПРОЖИТЬ БЕЗ НОВОСТЕЙ НИ ДНЯ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Евгений Константиныч

Конечно, можно читать новости через мобильный телефон, но, наверное, его тебе тоже отключили за неуплату. В таком случае можно пользоваться трубкой как радио (если в ней есть эта функция) или купить такой забытый прибор, как радиоприемник на батарейках. Если же тебе дорога именно картинка и без нее ты уснуть не можешь, нужна личная электростанция. Самый простой бензиновый генератор с выходом на 12 В обойдется примерно в 1200 грн. и позволит подключить автомобильный телевизор. Если же ты и в дальнейшем не собираешься платить за свет, придется подойти к вопросу серьезнее. Дизельный генератор с жидкостным охлаждением вернет к жизни не только домашний телевизор, но и все остальные приборы в доме. За свободу от государственных тарифов на электричество придется заплатить до 10 000 евро. Зато ты лично сможешь увидеть в новостях, как за тобой придут судебные приставы.

Правда ли, что внутренние органы могут страдать ожирением (печень, сердце)?

Правда. Например, при жировой дистрофии печени нарушается обмен жиров (липидов) вследствие поражения клеточных мембран, и жир накапливается в тех клетках, где его не должно быть. В итоге часть нормальной ткани печени, по сути, заменяется жировой. При этом функция органа неминуемо ухудшается. То же самое может происходить и в миокарде – сердечной мышце. Следствие "ожирения" миокарда – хроническая сердечно-сосудистая недостаточность. Снизить вероятность жировой дистрофии внутренних органов можно с помощью диеты – избегать большого количества жиров и быстроусвояемых углеводов и, что очень важно, не злоупотреблять алкоголем (есть даже такой термин – алкогольная болезнь печени, которая проявляется в первую очередь ее "ожирением"). Однако некоторые причины от нас не зависят – например, сахарный диабет, вирусные инфекции, которые приводят к нарушению обмена веществ на клеточном уровне.

Мне 20 лет. Вес 50 кг. Хотел заняться железом. Друзья советуют сначала набрать вес. Кости качать неохота. Что посоветуете?

РАФАЭЛЬ ИШМАЕВ

Начни с плавания. Это поможет набрать мышечную массу. При этом плавание – щадящий, нетравмоопасный вид спорта, что, помимо глобальной пользы для организма, придает ему еще больше привлекательности. А потом уже переходи к железу. Но постепенно, чтобы не навредить опорно-двигательному аппарату (костям, мышцам, сухожилиям).

В какой последовательности правильно расположить следующие тренировочные циклы: сила, масса, выносливость?

ДМИТРИЙ ПАВЛИНСКИЙ

1. Подготовительный период (общий и необременительный, упражнения легкие по рейтингу нагрузок, частота тренировок умеренная – 1 занятие в 3-4 дня).
2. Тренировка выносливости (метаболический период). Готовит организм к выполнению любой работы в большем объеме.
3. Гипертрофия. Позволяет увеличить количество рабочей мышечной массы и тем самым подготовиться к следующему периоду.
4. Максимальная сила. Увеличение 1ПМ (одноповторного максимума) в интересующих упражнениях.
5. Взрывная сила.
6. Реабилитация.
7. Отдых.

Повторение цикла.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Что лучше есть в университетских столовых? Понятно, чебуреки и шаурму не следует, но что?

ПАВЕЛ

На самом деле свежая шаурма (без майонеза) продукт совсем неплохой. Также уверен, что в столовых всегда можно найти что-то, напоминающее курицу (люля-кебаб, шницель и пр.), плюс макароны, гречку или рис. А самому догоняться творогом в пачках. Они удобные, даже на парах можно хомячить.

Что-то щелкает в локтях при отжиманиях – это начало серьезного заболевания?

ЮРИЙ

Иногда случается механическое последствие травмы: либо за счет перерастяжения одного из компонентов мышцы сухожилие гуляет и трется о выемки в мыщелках кости, либо из-за хронических травмирующих воздействий на сухожилие образуется уплотнение, напоминающее келоидный шов, и оно трется об окружающие ткани... В целом это не очень опасно, но лечить нужно.

Я противник гипертрофированной мускулатуры. Как проработать рельеф, не набирая объем?

КИМ АЛЕКСЕЙ

Избежать увеличения мышц в размере вовсе вряд ли удастся: гипертрофия – нормальная реакция на регулярные тренировки, не обязательно силовые. Но в целом, если придерживаться облегченных движений из арсенала тяжелой атлетики, гиревого спорта и калистеники (упражнений с собственным весом), то можно заиметь вполне спортивную фигуру без малейшего намека на бодибилдинг.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

ВСТРЕЧАЮСЬ С ДЕВУШКОЙ УЖЕ 1,5 ГОДА. ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ МЫ РУГАЕМСЯ ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. МНОГИЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ЭТО ПРИТИРКА. ПОЧТИ У ВСЕХ МОИХ ЗНАКОМЫХ ТАКАЯ ЖЕ ПРОБЛЕМА, НО ЛЮДИ ПРОДОЛЖАЮТ ЖИТЬ ВМЕСТЕ, ЖЕНЯТСЯ, РОЖАЮТ ДЕТЕЙ. И ВСЕ ТАК ЖЕ ССОРЯТСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. СКАЖИТЕ, ТАК И ДОЛЖНО БЫТЬ?

СТАС

Конечно. Еще должен присутствовать посудо- и мордобой. Для острастки. Правда, у таких людей, как ты и твои знакомые, впоследствии случаются язвы желудка, обширные инфаркты, шизофрения, нервные дети и ощущение, что жизнь прожита зря. Так и должно быть в паре самодуров, не знающих про внутреннюю гармонию.

Вместе мы более 6 лет. Она старше на 4 месяца. Жениться пока не собираюсь, а ей уже пора. В последнее время хочется чего-то нового, яркого и чтобы с незнакомой девушкой. Но не могу изменить ей. Стоит ли продолжать отношения?

А.Н

Стоит срочно пересмотреть свою жизнь, нагуляться и наделать кучу глупостей, пока ты не превратился в старого нудного крокодила. А потом прийти к пониманию, что яркое и новое нужно уметь улавливать в настоящем, а не жить в вечном томлении о нем, сомнениях и бездействии. Девушку отпусти. Пусть скорее ищет настоящего мужа, раз ей уже пора. Только потом не вздумай возвращаться, испортишь вам обоим как минимум год жизни.

Расстался с девушкой, ушел к другой. Спустя 4 месяца мы случайно встретились в кафе, и она сказала, что хочет переспать – без восстановления старых отношений. Мне старые отношения не нужны. Как реагировать?

ТЁМ

Бежать со всех ног, если не хочешь быть брошенным нынешней пассией и не страдать потом от последствий сиюминутного кобелизма. Истинный смысл "просто переспать" в мозгу твоей бывшей, скорее всего, звучит как "а вдруг вернется?", хотя она вряд ли признается в этом даже себе.

Мы с девушкой решили устроить помолвку. Это можно сделать официально?

СТАС

Ты можешь сперва официально попросить руки своей девушки у ее родителей, а потом начинать планировать будущую свадьбу. Или пока просто подарить ей милое колечко, букет цветов и назвать своей невестой. Юридической силы помолвка не имеет, в случае чего ее можно рвать без представителей закона.

Вы читаете практическую психологию или только все из личного опыта?

СТАНИСЛАВ

Я читаю художественную литературу, новостные ленты и кулинарные сборники. Остальное – из личного опыта.

Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Действительно ли инфракрасная сауна подходит всем, она полезна? В чем ее отличие от других?

САНЯ

Спору нет: теоретически ИК-сауна должна подходить если не всем, то многим. Основное отличие от классической в том, что температура в ней не более 70°, а потоотделение (за счет особенностей механизма воздействия на организм) ничуть не меньше, чем при 100-110°. Значит, и общее воздействие на органы и ткани более мягкое. Поэтому получается, что того же эффекта, как и в обычной сауне, удается добиться с меньшей вероятностью неблагоприятного воздействия на сосуды, сердце и т.д. Потому что температуры в обычных банях (во влажных парилках тоже) далеко не всегда полезны всем без разбору.

ЖЕНА ДРУГА (ДРУГ ТОЖЕ) ХОЧЕТ РЕБЕНКА И ЗАПРЕЩАЕТ ДРУГУ ХОДИТЬ В БАНЮ, ГОВОРИТ, СПЕРМАТОЗОИДЫ ПОРТЯТСЯ ОТ ТЕПЛА – ЭТО ПРАВДА?

Возможно, жена твоего друга и была бы права, если бы ее друг вообще не вылезал из бани. Разве что с небольшими перерывами на работу. А если он раз в неделю ходит с приятелями в баню, то ничего страшного с его сперматозоидами не произойдет. Исследования показывают, что только значительное и длительное повышение температуры тела может привести к нарушению сперматогенеза.

При жиме гантелей лежа локти должны быть параллельны полу или их можно опустить?

ПЕТР

Это все равно что требовать от всех людей ношения джинсов только одного размера: размеры и форма разных органов у человека, как нетрудно догадаться, разные. Кому-то и до параллели локти не опустить, а кто-то ими об пол стучится.

Из-за гриппа не тренировался две недели. Как теперь начинать?

МИХАИЛ

Болезнь необходимо считать серьезным перерывом в занятиях. А любые тренировки после перерыва либо при смене режима должны начинаться с подготовительного периода. Длительность – две недели. Объем – сниженный. Рейтинг упражнений – упрощенный. Частота тренировок – уменьшенная.

Почему после бассейна появляется такое навязчивое чувство голода?

АНДРЮХА

Дело в том, что нахождение в прохладной среде требует от человека активных трат энергии на поддержание нормальной температуры тела. Хотя считается, что основным источником химического тепла являются жиры, расход внутренних энергетических ресурсов получается смешанным, отсюда и необузданное чувство голода.

Как лучше бегать, чтобы сбросить жир в области живота?

АЛЕКСАНДР

Не хочется умничать, но придется: бег – не лучший способ избавиться от лишнего веса и прийти в форму. Как сказал Майк Бойл: "Невозможно бегать, чтобы прийти в форму, нужно прийти в форму, чтобы бегать!"

А что такое сплит-приседы?

У нас это упражнение ошибочно называют выпадами на месте, в то время как выпады могут быть только в движении вперед-назад, вправо-влево и т.д.

Все спрашивают, как нарастить мышцы. Я спрашиваю: как убрать?

EXTENDEDPLAY

Если мышцы – плод активных тренировок, то избавиться от них не составит труда. Достаточно пару месяцев не тренироваться вовсе и изменить режим питания на более скудный и нерегулярный. Можно попробовать меньше спать и больше работать (на работе). Если же мышцы большие от природы и в каких-то местах выглядят не так эстетично, как тебе хотелось бы, то исправить это почти невозможно.

С помощью каких упражнений можно выровнять спину?

PAVEL

Все зависит от того, что именно с твоей спиной не так. Если у тебя гипертрофированный поясничный лордоз из-за сидячего образа жизни, его можно некоторым образом выровнять, растянув сгибатели бедра и укрепив ягодицы. Если же это латеральные изгибы, то тут все намного сложнее и, скорее всего, попытка добиться успеха не увенчается заметным успехом. Такова жизнь.

ФОТО: FOTOBANK/STONE RUSSIAN LOOK/PHOTOLIBRARY

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

Над номером работали:
Павел Горбачев, Олег Горшков, Варвара Жемчужникова, Василий Зоркий, Семен Кваша, Мария Троицкая, Татьяна Шкондина, Владимир Пахолюк, Алексей Цупер, Дмитрий Куц

СЗАДИ НЕ СОВСЕМ ТО ЖЕ, ЧТО СПЕРЕДИ. ПОЭТОМУ В АПРЕЛЕ...

НУЖНО

Часто делать ей массаж спины. Это банально, зато действенно.

Массировать ей спину не только руками, но также губами, языком и прочими частями тела.

Заниматься с ней сексом в коленно-локтевой и позиции "ложки". Биологически это наиболее естественные для человека позы.

ФОТО: FOTOBANK

Царапаться. Следы от ее ногтей на твоей спине воспринимаются как признак бурной сексуальной жизни, на ее — как свидетельство о дискриминации по половому признаку.

Шлепать ее выше ягодиц. Если только она сама не попросит.

Хватать ее во время секса за жировые складки по бокам (если они есть).

НЕЛЬЗЯ

Мануально!

Бешено острить на свидании тебя научат другие журналы. Наша задача – рассказать о том, как должны вести себя твои руки в промежутке от ресторана до кровати.

1 Начнем с танцев. Побольше аккуратных прикосновений. Спина, плечи, шея. Грудь и ягодицы пока под запретом.

2 Если девушка заинтересована, она ответит прикосновением на прикосновение. Это может произойти далеко не сразу. Лучше, если она трогает тебя не там, где ты трогал ее, это может означать психологическое отторжение твоих движений.

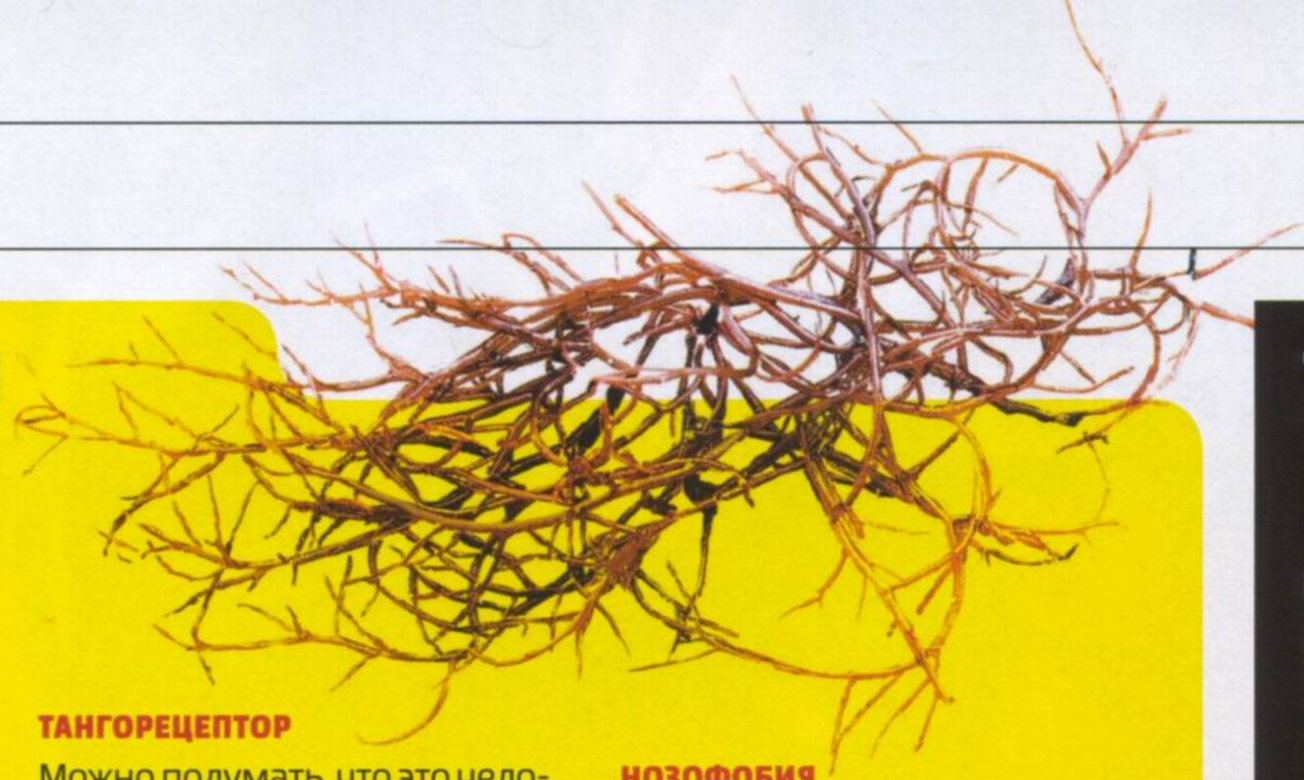
3 Пришла пора проводить девушку до дома? Лучше всего взять ее за локоть. Так ты сыграешь на примитивных инстинктах самки (самец должен направлять и защищать).

4 Хороший трюк – нежно прихватить девушку за ухо, якобы пытаясь разглядеть сережки. На самом деле твоя задача – потрогать эрогенную заднюю поверхность ушей. Не спеши касаться ее лица – это, конечно, интимно и очень действенно, но торопиться не стоит.

5 Скоро взойдет солнце, а вы до сих пор ведете задушевные беседы? Пора приступить к решительным действиям и немедленно погладить внутреннюю сторону руки от локтя до запястья. Это очень чувствительное место, и такое прикосновение просто обязано напомнить ей о сексе.

6 Пока вы еще не в постели, стоит перерыть подшивку Men's Health, найти февральский номер и прочитать статью "Товар спиной". И сделать подруге хороший массаж спины со всеми вытекающими последствиями.

КАК ГОВОРИТСЯ



ГИДАТОФИТ

В следующий раз, зайдя в японский ресторан, обойдись без этого плебейского: "Мне, пожалуйста, салат из водорослей". Будь оригинален и проси салат из гидатофитов. Тем более что просишь ты абсолютно то же самое. Если, конечно, водоросли росли полностью под водой и не выглядывали на поверхность.

ТАНГОРЕЦЕПТОР

Можно подумать, что это человек, готовый танцевать танго до упада, но это не так. Это всего лишь рецепторы, реагирующие на прикосновение. Подробности про эти важные органы, как всегда, в разделе "Секс".

НОЗОФОБИЯ

К органу обоняния термин имеет отношение только в том случае, если ты панически боишься гайморита. Потому как нозофобия – это маниакальная боязнь заболеть.

Повидлопровод

ПРИБОР МЕСЯЦА

В мире, который существует по большей части благодаря тому, что по проложенным по его территории трубам текут жидкости и газы, разливать повидло по пирожкам вручную не пришло бы в голову даже самому большому оригиналу. Поэтому ночами не спят инженеры у своих кульманов, сталевары у доменных печей и сварщики у ацетиленовых горелок, создают сложную и разветвленную систему труб, по которым течет яблочное, вишневое, а то и сливовое повидло. Никаких первоапрельских шуток: кондитерский цех без одного-двух мощных повидлопроводов не кондитерский цех, а один смех. Система всегда почему-то чудовищно несовершенна – тебе хоть раз попадался пирожок, в котором: а) повидла было много, б) оно равномерно распределялось по всем внутренностям пирожка и в) не вытекало наружу? В связи с чем возникает вопрос – нефть и газ по соответствующим "проводам" течет так же, как повидло в пирожки?

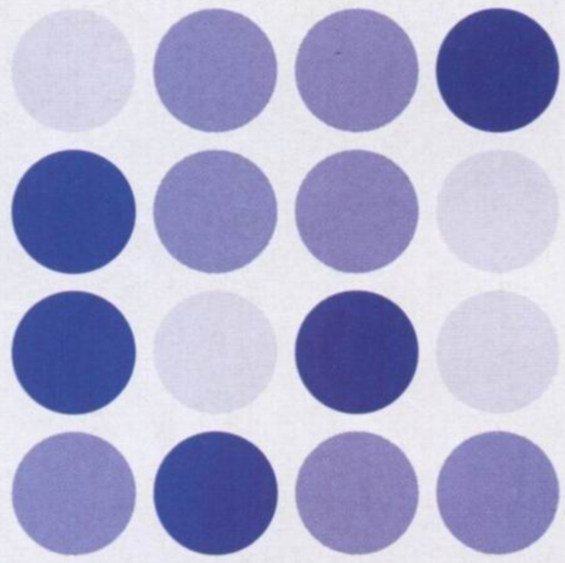
ФОТО: FOTOBANK, RUSSIAN LOOK/PHOTOLIBRARY

ТРЕНИНГ ДЛЯ МОЗГОВ

1 Какая цифра должна стоять вместо знака вопроса?

2	5	4	1	6
4	2	5	7	9
3	2	1	2	4
6	5	2	3	8
1	?	6	4	7

2 Какое число должно быть в четвертой колонке?



300 325 335 ?

3 Впиши цифры от 1 до 5 так, чтобы они не повторялись по горизонтали, вертикали и диагонали. Какая цифра будет вместо знака вопроса?

			1	
5		2		4
	3			
				?

Ответы на www.menshealth.com.ua

РЕЦЕПТУРНЫЙ ОТДЕЛ

Голубцы

Известные нам голубцы восходят корнями к восточному блюду долма (от тюркского слова "долдурмаг" – "заполнять"). Почти все закавказские народы считают долму своим национальным блюдом. Армяне, грузины и азербайджанцы всегда ведут на эту тему горячие споры. Классическая долма – это фарш из баранины, завернутый в виноградный лист. Видимо, когда мы начали активно контактировать с Кавказом, долма пробралась на нашу территорию. Виноград у нас растет не так активно, и фарш стали заворачивать в капустный лист.

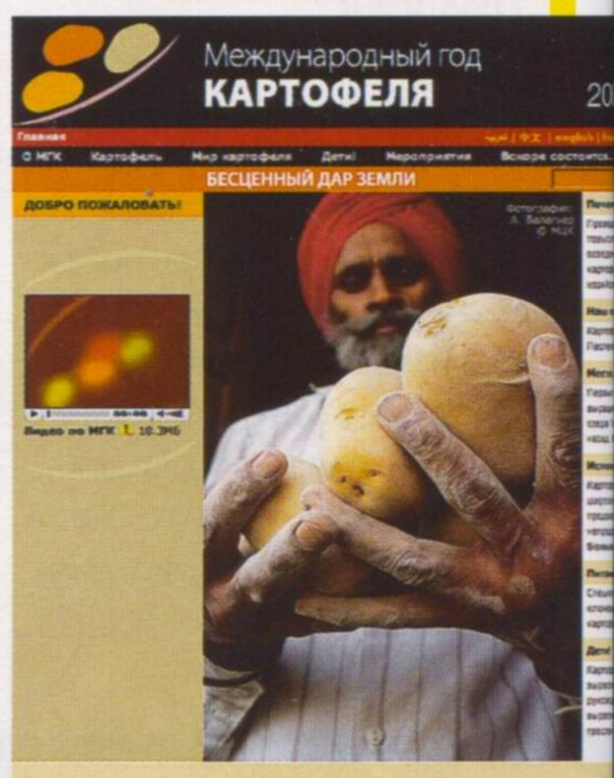
Компоненты

- 1 средний кочан капусты, 30 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, говяжий бульон, 3 ст. л. томатной пасты, 100 г сметаны, соль.
- **Для начинки:** 200 г говядины, 1 луковица, 50 г риса, молотый перец, соль.

Приготовление

1. Из кочана вырезать кочерыжку, опустить его в подсоленную воду и варить, не доводя до готовности. Остудить капусту и разобрать на листья.
2. Мясо пропустить через мясорубку, к нему добавить нарезанный лук, вареный рис, поперчить и немного посолить. Все перемешать – начинка готова.
3. Ее следует выложить на середину каждого капустного листа, загнуть края конвертом. Концы листа должны быть заправлены внутрь.
4. Каждый голубец обвалять в муке. Сложить в кастрюлю, полить все растопленным маслом и бульоном. Далее тушить 15-20 мин.
5. Готовые голубцы залить томатной пастой и сметаной. Есть как долму – руками.

В ИЗБРАННОЕ



HTTP://WWW.POTATO2008.ORG/
Вдруг ты не знал, что самое главное в этом году. А это картошка. Если у тебя и были какие-то пробелы в картофелеведении, этот сайт их восполнит. Кулинария, ботаника, история и заявления о том, что картофель – последняя надежда человечества, плюс отличные фотографии. Все что надо.

HTTP://WWW.BARASKIT.SE/
Сайт для ленивых. Просто открываешь и разглядываешь забавные картинки – костюм из хлеба, привидение из металлической сетки, порно из "Лего" и все в таком духе.

Заткни течь

Простой и эффективный способ борьбы с неожиданным насморком.

За завтраком

Прими настойку эхинацеи. Она не менее действенна, чем таблетки, но безвредна для здоровья.

На работе

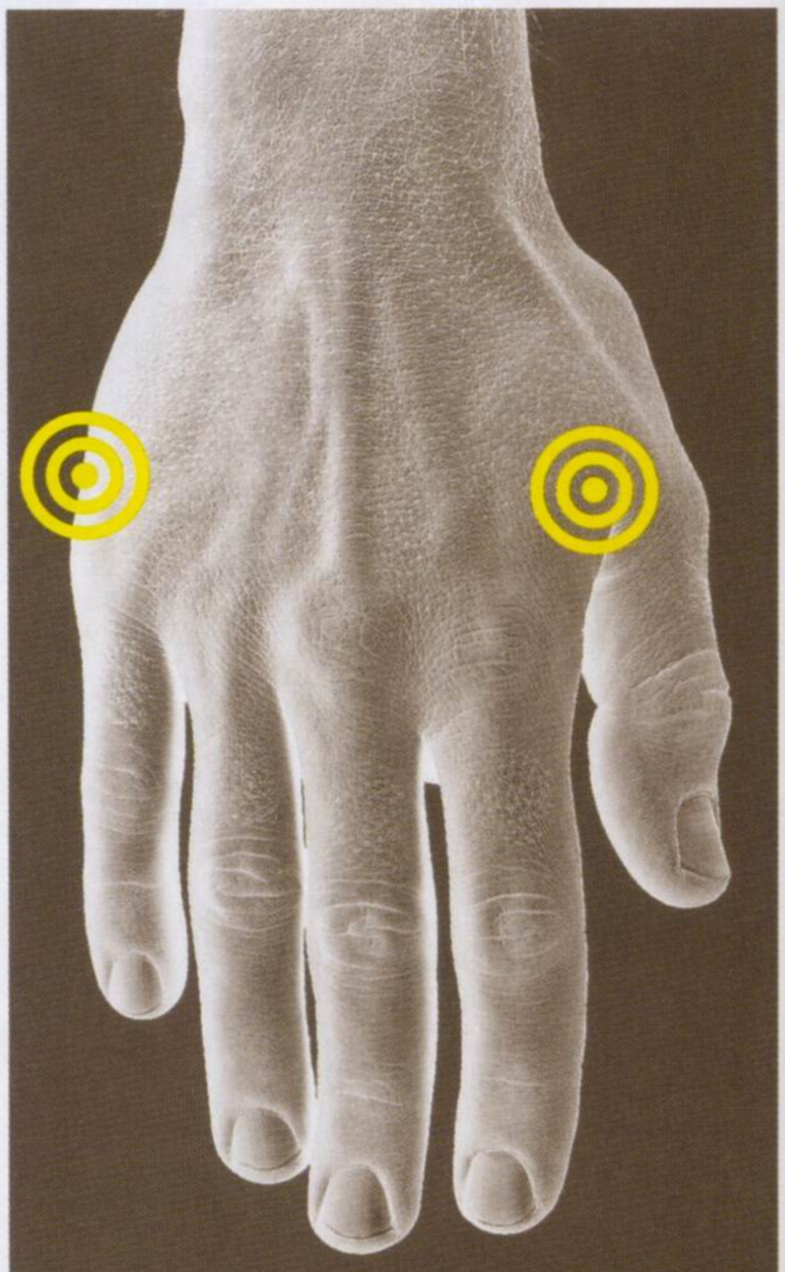
Хорошо бы парочку скандалов. В состоянии стресса организм включает защитные механизмы на полную катушку – есть шанс, что ты вылечишься без всяких лекарств.

За обедом

Съешь кусок мяса и простимулируй таким образом производство новой партии белых кровяных телец. Они будут бороться с заразой.

Перед сном

Выпей побольше воды с лимоном, чтобы за ночь слизистая не пересохла и не превратилась в оазис для бактерий. А вот водка с перцем совсем не обязательна.



ДЫМ СИГАРЕТ С МЕНТОЛОМ

Каждый раз, когда тебе захочется покурить, выпей стакан молока или съешь фрукт – эти продукты ухудшают вкус табака и отбивают тягу к курению. Еще делай себе специальный антиникотиновый массаж – потри круговыми движениями точки на руках (см. рисунок). Протестировано на курящих сотрудниках нашего издательского дома.

ЖЕЛЕЗНЫЕ БУФЕРА

РЕАЛЬНО ЛИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ В ФИТНЕС-КЛУБЕ?

Отвечаю. Прихожу я, вся такая шикарная и одинокая дева в обтягивающем топе, зеленых лосинах и трусах в полтора грамма весом, обвожу голодным взглядом тренажерный зал – и что я там вижу?

1. Надувные андроиды в майках GYM с бритыми ляжками. Они издают достойные дешевых порнофильмов стоны, тягая месячную норму выработки Новокузнецкого сталелитейного комбината.
2. Хряки, хрипящие на беговых дорожках, разбрызгивающие вокруг себя пот и сладострастно мечтающие о пиве с сосисками у телевизора.
3. Высохшие и посиневшие от офисного образа жизни дохляки. С пузцом, в непременных шортах и скрутившихся в гармошку черных носках на тощих ногах.

А вообще я прихожу сюда тягать штангу, а не перекидываться любезностями с другими посетителями. Давай познакомимся в другом месте.

Скачущий Мохаммед

Надеемся, боксер Али для тебя достаточно авторитетная фигура. Упражняйся, как он, и забудь про фитнес-клуб.

1	2
4	3

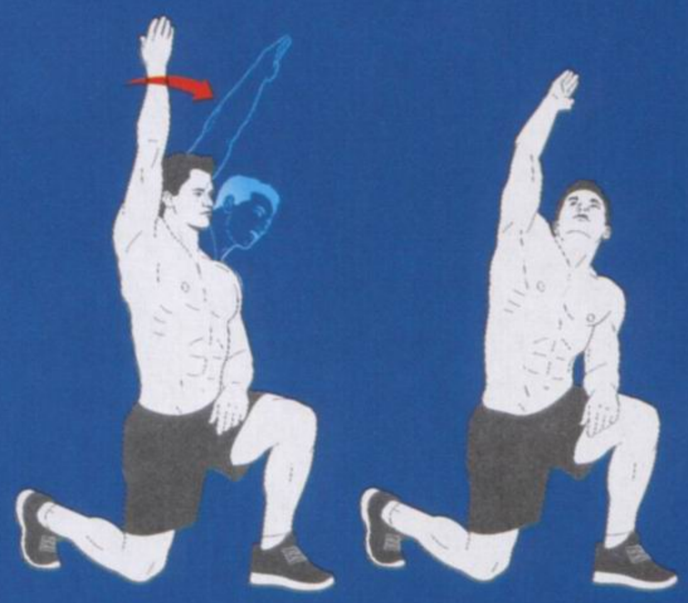
Регулярные упражнения со скакалкой подарили легендарному боксеру его легендарную выносливость. Мысленно начерти на полу вот такой квадрат и выполняй упражнения одно за другим, передвигаясь по клеткам, как указано в таблице.

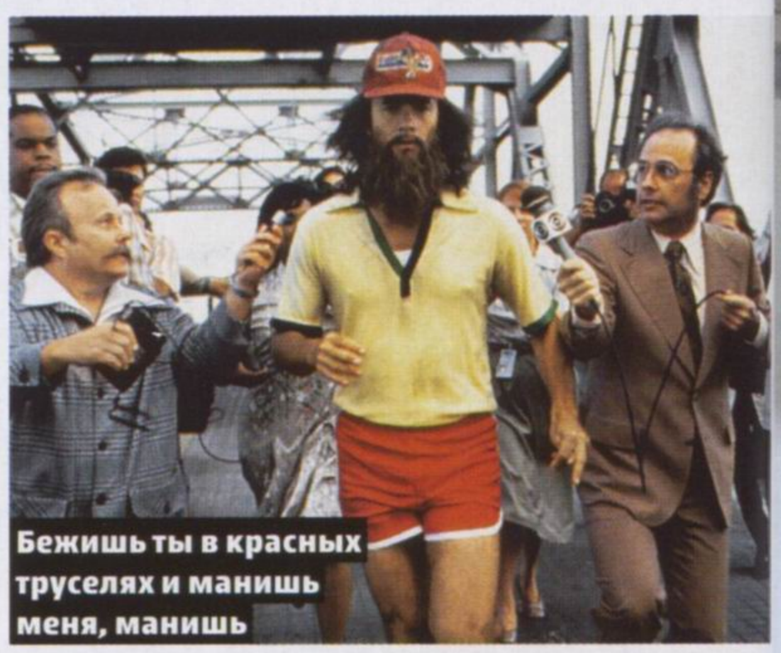
Упражнение	Положение ног	Число повторов
Обычные прыжки	Любые клетки	50
Влево-вправо (на обеих ногах)	4 и 3	25
Вперед-назад (на обеих ногах)	4 и 1	30
Как попало (два прыжка на одной ноге, два на другой)	Любые клетки	30
Вперед-назад (на одной ноге)	4 и 1	20 на левой, 20 на правой
Вправо-влево (на одной ноге)	4 и 3	20 на левой, 20 на правой
Треугольник (на двух ногах)	1, 2, 4	25

СПИНИНГ

Чтобы никогда не мучиться из-за растяжений в спине, делай это упражнение почаще.

1. Встань на правое колено, подними руку вверх. Сжимай ягодицы до тех пор, пока не почувствуешь натяжение в бедре передней ноги.
2. Наклони корпус влево.
3. Растянись еще больше, заводя руку за спину и следя за ней глазами. Задержись на 30 секунд и повтори с другой ногой.





Бежишь ты в красных труселях и манишь меня, манишь

Правила бегуна

- Начни тренировку с велотренажера или плавания – эти нагрузки лучше всего подготовят тело к бегу.
- Оставь энергичные ритмичные взмахи руками и головой бегающим дедушкам – не трать силы впустую.
- Разбей дистанцию на несколько отрезков интенсивного бега с небольшими паузами для отдыха.
- Чтобы избежать обезвоживания, поешь за три часа до тренировки. Побольше сложных углеводов вроде каши, поменьше сосисок и сала.
- Полезнее бегать на стадионе, чем на беговом тренажере, – лучший эффект, чистый воздух, и все абсолютно бесплатно.

Весь до ниточки промок

Когда после прогулки или встречи с начальником нужно менять мокрую рубашку, ты начинаешь завидовать мертвым: они-то не потеют. Избавить тебя от необходимости потеть мы не сможем, а вот рассказать, почему с тобой это происходит, – запросто.

1 Твое тело – это тепловая станция. Если ты закинул в топку слишком много (полторта или литр горячего чаю) или заставил работать все мощности (отжался или занялся сексом), твоя станция начинает производить тепла больше, чем нужно. Терморецепторы кожи, внутренних органов и мышц начинают бить тревогу: если ничего не предпринять, котлы закипят и ты свалишься от теплового удара.

2 Терморецепторы начинают звонить в министерство энергетики твоего организма – температурный центр, расположенный в гипоталамусе. Именно там принимается решение о необходимости понизить температуру.

3 Эта инструкция передается в спинной мозг, а оттуда – к целой армии пожарных, находящихся в подкожной жировой клетчатке – потовым железам, длина которых не превышает трех миллиметров.

4 Первыми в бой с перегревом бросаются потовые железы в подмышках, на спине и груди. Они выделяют на поверхность кожи особый секрет – пот. Обычно от момента, когда организм понял, что перегрелся, до появления пота проходит несколько минут.

5 Испаряясь, пот воздействует на тело так же, как и холодный душ. Для испарения одного литра пота организм тратит 600 килокалорий. Это треть от того, что средних размеров мужик съедает за день, то есть достаточно много. Даже зимой потовые железы твоего организма выделяют около 0,7 литра пота в день, поэтому потоотделение – самый эффективный способ противостоять перегреву.

6 Потовые железы работают не только для терморегуляции. Если ты переволновался, испугался или испытал боль, организм включает механизм психогенного потения. В этом случае потеют ладони и стопы. За психогенное потение отвечают другие отделы коры головного мозга. Для того чтобы от страха вспотели ладони, требуется всего пара секунд. В этом случае ты перестанешь потеть, как только успокоишься.

7 Сам по себе пот не воняет и даже наоборот: пот римских гладиаторов добавляли в ароматические масла как афродизиак. Но не стоит забывать, что потовые железы являются частью выделительной системы: они выводят из организма всякий хлам вроде мочевины, мочевой кислоты, аммиака и жирных кислот. Эти вещества – любимое лакомство живущих на коже стафилококков. Когда под их воздействием пот начинает разлагаться, окружающие начинают кривиться, как герои рекламы дезодорантов.

Как правильно позавтракать...

...перед тренировкой

- Овсянка и пара яиц (или омлет)
- Апельсиновый сок

Углеводы – для энергии и выносливости. Белки – для восстановления мышц. Можно чашечку кофе. Есть мнение, что кофеин стимулирует сжигание жира в организме.

...после вчерашнего

- Яичница с сосисками и бобами
- Томатный сок

Основная причина похмелья – обезвоживание организма на клеточном уровне плюс интоксикация. В таком завтраке и повышенная доза витамина B_6, который регулирует баланс жидкости в организме, и витамины PP и E, помогающие печени справиться с отравой.

...перед важным совещанием

- Бутерброды с малосольной семгой или икрой
- Орехи
- Свежевыжатый сок

Только хлеб бери не белый, а из муки грубого помола. Медленные углеводы и омега-3 жирные кислоты – лучшая пища для мозга.

...в состоянии перманентного стресса

- Морковный салат со сметаной
- Гречневая каша с молоком (или грибами)
- Сыр
- Сок

Морковь – это витамины A и B_5. Последний заставляет надпочечники выделять антистрессовые гормоны. Гречка – богатые энергией углеводы. Сыр – ударная доза B_{12}, витамина, ускоряющего регенерацию нервов.

КАЛОРИЯ

ЧЕМ ЗАКУСЫВАТЬ КРАСНОЕ СУХОЕ ВИНО

Никаких медицинских противопоказаний к закуске под вино нет. Но вкус еды вином можно как улучшить, так и здорово подпортить

ЛЮБОЕ МЯСО И ПТИЦА, особенно зажаренные на гриле или решетке.

ОСТРЫЕ СЫРЫ типа бри, горгонзолы, стилтона.

НЕЖИРНАЯ РЫБА, в идеале приготовленная в винном соусе.

ЯЙЦА, АРТИШОКИ, ЖИРНАЯ РЫБА – вино сделает их вкус металлическим.

ШОКОЛАД, ДЕСЕРТЫ С КОФЕ, КОРИЦЕЙ ИЛИ МЯТОЙ – вино подчеркивает даже слабую горчинку.

КАРРИ И МОРЕПРОДУКТЫ – красное вино делает пресным и неприятным их вкус.

ОБЕД С ЧЕРНОГО КОНТИНЕНТА

У марокканского короля Исмаила, кумира редакции MH, было восемь сотен детей. Хочешь такой же сексуальной мощи – закусывай как он. На обед сегодня – тушеная курица по-мароккански.

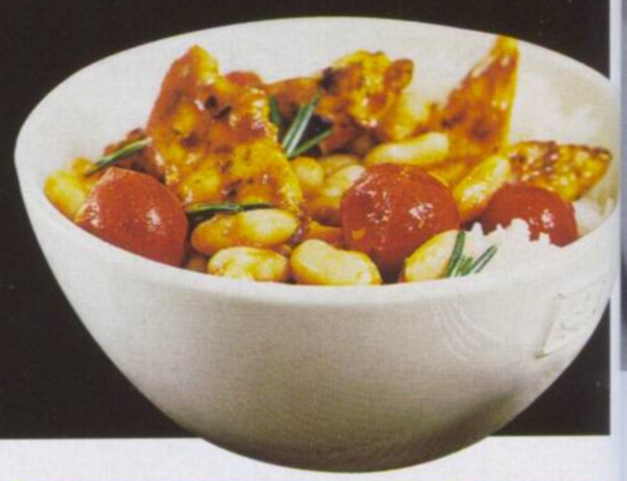
- Куриные грудки
- 1 большой цукини
- 1 банка белой фасоли
- 1 банка томатов в собственном соку
- Свежая зелень

А ТАКЖЕ:

- $^1/_2$ ст. л. оливкового масла
- 1 стакан куриного бульона
- $^1/_2$ ч. л. красного перца
- 1 ч. л. зиры
- 1 ч. л. корицы

Обжарь грудки с двух сторон в оливковом масле до коричневой корочки, клади порезанный цукини и туши, помешивая.

Когда цукини подрумянится, добавь фасоль, томаты, бульон и специи и туши 10-15 минут. Готовое блюдо посыпь зеленью. Подавай с кускусом, смешанным с изюмом и кедровыми орехами. Запивай крепким чаем с мятой. И никакого алкоголя!



Взболтать не перемешивая

4 коктейля на все случаи жизни

Полезная жидкость “Друг сердечный”
- 1 банан
- 50 г малины
- 50 г шоколадного йогурта
- 100 мл обезжиренного молока
- 1 ст. л. орехового масла
- 1 ложечка сывороточного протеина

Энергетический напиток “Бодрячок-весельчак”
- 50 г черники
- 50 г манго
- 100 мл апельсинового/ананасового сока
- Горсть льда

Белковый коктейль “Качок доволен”
- 50 г вишни
- 2 ст. л. орехового масла
- 1 банан
- 50 г шоколадного йогурта
- 100 мл обезжиренного молока

Пойло для головы “Жидкий мозг”
- 100 г черники
- 50 г малины
- 100 мл апельсинового/ананасового сока
- 50 г ванильного йогурта
- Горсть льда

Ингредиенты

Черника Полезна для памяти и работоспособности мозга.

Обезжиренный ванильный йогурт Подмога твоему желудку.

Малина Антиоксиданты плюс витамин С – здоровое сердце и трезвый ум.

Обезжиренный шоколадный йогурт Фосфор и кальций для крепких костей.

Лед Немного воды никому не помешает.

Сывороточный протеин Качкам без него никуда.

Манго Витамины А, С и бета-каротин.

Апельсиновый или ананасовый сок Апельсины – против простуды, ананасы – против рака. Выбирай, что актуальнее.

Вишня Витамин С, клетчатка и природное обезболивающее.

Бананы Польза для сердца, восполнение сил.

Молоко Белок и кальций для мышц и костей.

Арахисовое масло Отличная пища для сердца. И для ума заодно. Ну и для мышц тоже.

ТВОИ БАТОНЫ

Выбираем лучший хлеб для утреннего бутерброда

Первый раунд: срок хранения
- Пшеничный хлеб
- Ржаной хлеб
- Горчичный хлеб
- Цельнозерновой хлеб
- Хрустящие хлебцы
- Лаваш
- Сдобный хлеб
- Хлеб с отрубями

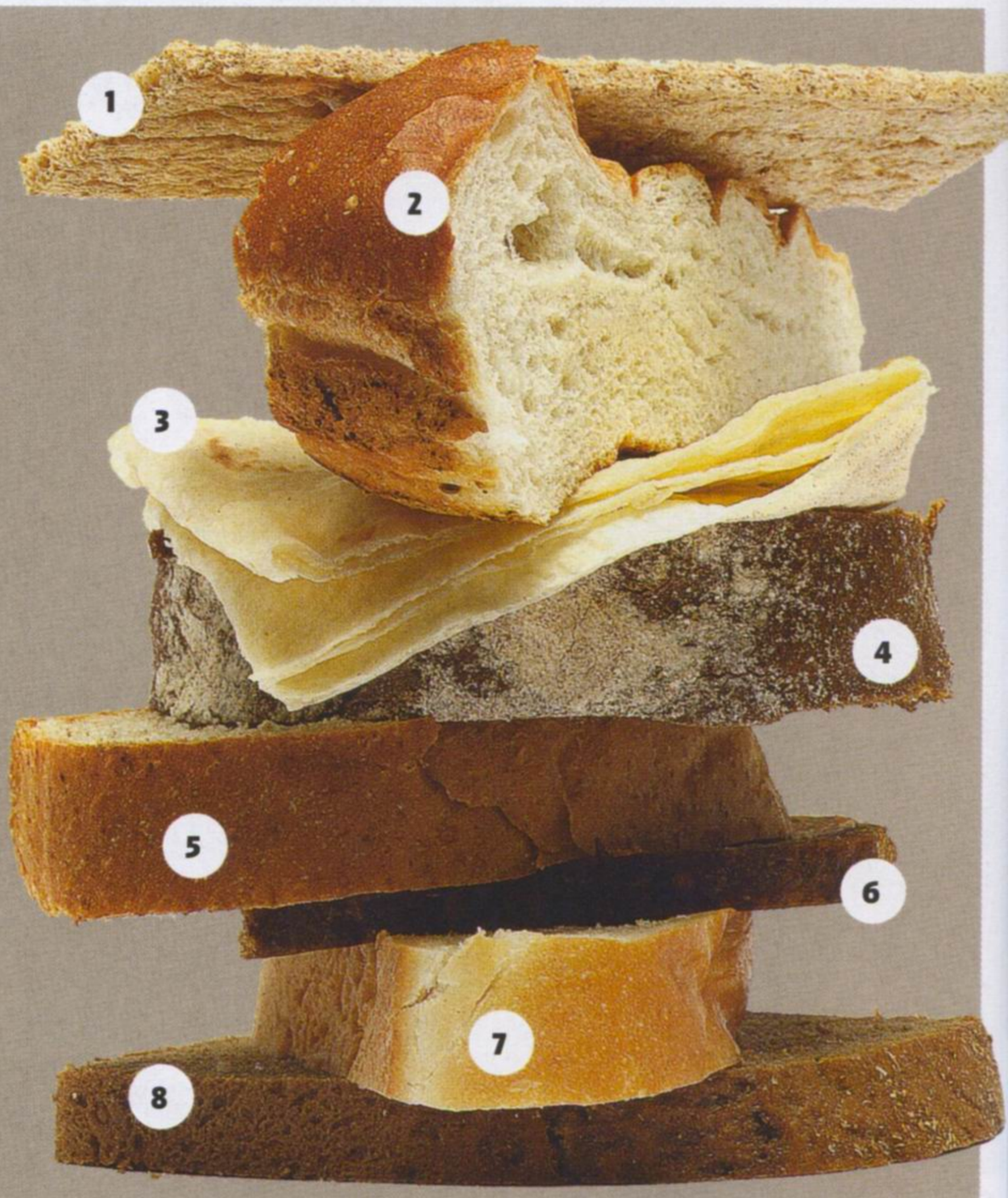
Ржаной хранится дольше пшеничного. Зерновые сорта и хрустящие хлебцы меньше плесневеют, чем лаваш и сдоба. Горчичный хлеб быстро теряет аромат.

Второй раунд: польза
- Ржаной хлеб
- Хлеб с отрубями
- Цельнозерновой хлеб
- Хрустящие хлебцы

Зерновой хлеб полезен для сердечно-сосудистой системы и, как и хлеб с отрубями, богат витаминами и минералами.

Третий раунд: калорийность

Побеждает хлеб с отрубями, потому что испечен из муки грубого помола. Она содержит клетчатку, которая выводит из организма токсины и помогает сжигать жир. Хлеб с отрубями не калорийнее цельнозернового, зато более активно действует на организм.



1 Хрустящие хлебцы. 2 Сдобный хлеб. 3 Лаваш. 4 Горчичный хлеб. 5 Хлеб с отрубями. 6 Цельнозерновой хлеб. 7 Пшеничный хлеб. 8 Ржаной хлеб

Пела и плясала

Свадьба твоего друга – это, без преувеличения, один из лучших дней в его жизни. Постарайся не испортить.

1 **ПОДАРКИ** Есть любители дарить на свадьбы аквариумы, плазменные телевизоры и универсальные скороварки "пять в одном". Не исключено, что именно такого подарка от тебя ждут молодожены. Но тем не менее учти три простых правила. Не приходи на саму вечеринку с громоздким презентом – завези его на следующий день домой, а на самой свадьбе ограничься цветами. Заранее выясни, какого приблизительно подарка от тебя ждут. При любых сомнениях сделай выбор в пользу конверта с наличными.

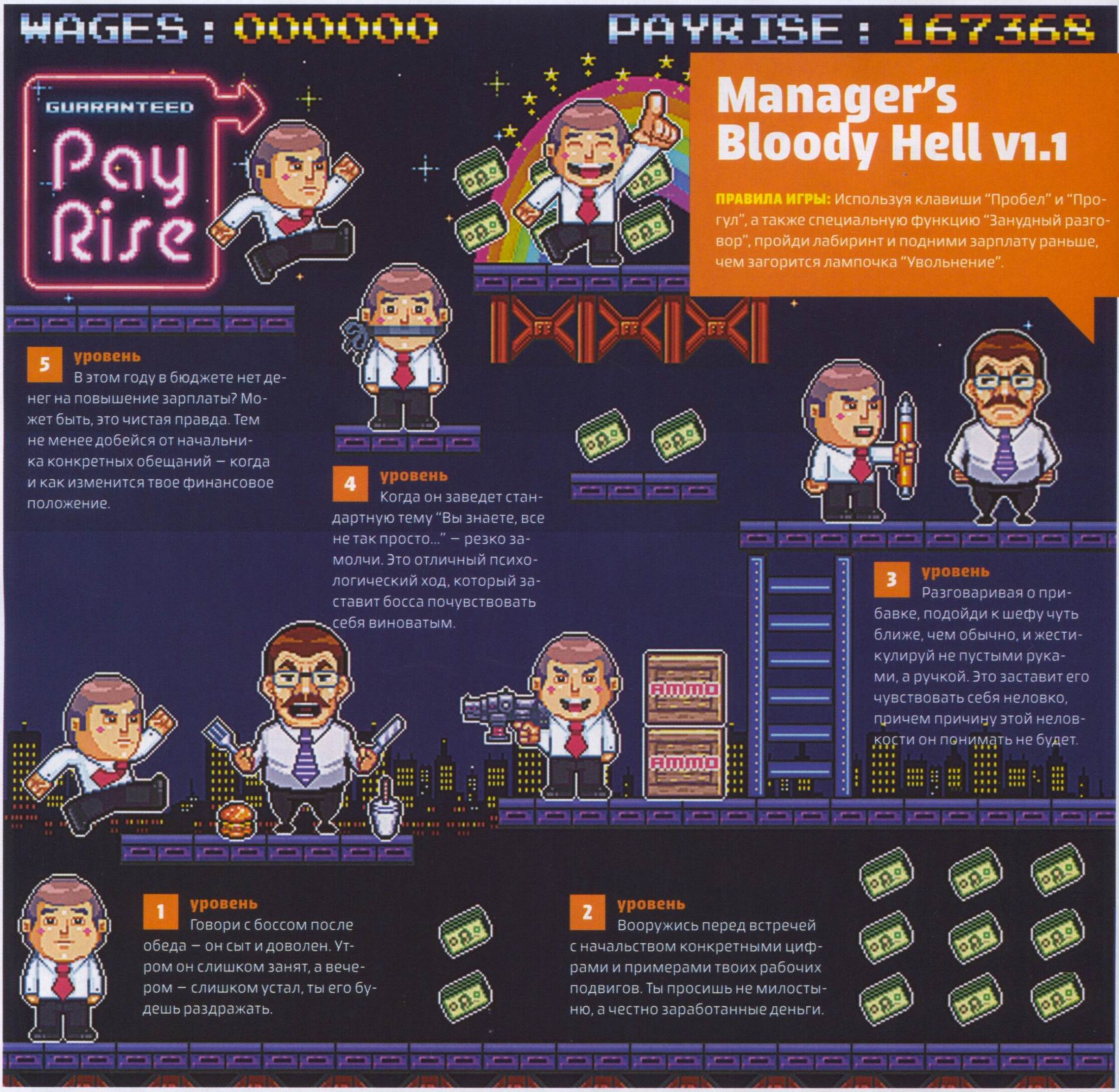
2 **ТОСТЫ** Твоя речь должна длиться максимум три минуты. За тосты вроде "от души вас поздравляем, счастья-радости желаем" хорошо бы расстреливать без суда и следствия. Потрать накануне хоть 10 минут на придумывание речи. Шутить не возбраняется, но постарайся не перебарщивать с пошлостями.

3 **ОДЕЖДА** Про дресс-код тоже хорошо бы выяснить заранее. В любом случае, майка Sex Instructor и сланцы уместны только в том случае, если было объявлено, что одеваться нужно под наших туристов в Шарм-эль-Шейхе.

4 **ПЕНИЕ И ТАНЦЫ** От воплей под гитару и караоке воздержись – должна же быть какая-то торжественность. Лихо отплясывать не возбраняется, но опять-таки лучше дождись вечера, когда праздник станет более неформальным, а дедушка-ветеран и бабушка-профессор филологии отправятся по домам.

5 **ДЕВУШКИ** У них к свадьбе особое отношение. Встретить там того, с кем можно провернуть нечто подобное через год-два, они готовы, а вот просто переспать с пьяным свидетелем – вряд ли. Свадьба не лучшее место для заведения кратковременных интрижек.

6 **ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ** Если ты близкий друг жениха (невесты) и помогаешь с организацией, не забудь рассовать по карманам хотя бы пару сотен гривен мелкими купюрами – давать на чай таксистам, официантам, барменам и музыкантам.



Manager's Bloody Hell v1.1

ПРАВИЛА ИГРЫ: Используя клавиши "Пробел" и "Прогул", а также специальную функцию "Занудный разговор", пройди лабиринт и подними зарплату раньше, чем загорится лампочка "Увольнение".

5 уровень
В этом году в бюджете нет денег на повышение зарплаты? Может быть, это чистая правда. Тем не менее добейся от начальника конкретных обещаний – когда и как изменится твое финансовое положение.

4 уровень
Когда он заведет стандартную тему "Вы знаете, все не так просто..." – резко замолчи. Это отличный психологический ход, который заставит босса почувствовать себя виноватым.

3 уровень
Разговаривая о прибавке, подойди к шефу чуть ближе, чем обычно, и жестикулируй не пустыми руками, а ручкой. Это заставит его чувствовать себя неловко, причем причину этой неловкости он понимать не будет.

1 уровень
Говори с боссом после обеда – он сыт и доволен. Утром он слишком занят, а вечером – слишком устал, ты его будешь раздражать.

2 уровень
Вооружись перед встречей с начальством конкретными цифрами и примерами твоих рабочих подвигов. Ты просишь не милостыню, а честно заработанные деньги.

СТАКАН ПЕНЫ

Как ни странно, но даже банка колы может принести некоторую пользу. Вот пять способов альтернативного использования сладкой газировки.

● **Маринад для мяса** Кислота, содержащаяся в кока-коле, размягчает жесткие волокна мяса. По поводу вкуса такой отбивной можно поспорить, но нежность и сочность ее несомненны.

● **Противоастматическое лекарство** Если ты чувствуешь приближение приступа, выпей залпом две банки. Кофеин должен снять симптомы.

● **Средство от диареи** Кислота нейтрализует токсины, которые не дают кишечнику абсорбировать воду – именно она заставляет тебя часами просиживать в туалете.

● **Реанимация шурупов** Протри смоченной в коле тряпочкой ржавые винты, гайки и шайбы – ржавчина растворится без следа.

● **Обезболивающее** Кофеин снимает болевые симптомы, а сахар восполняет потраченные на стоны и страдания силы.

Резинка — враг человека

Бывают случаи, когда резиновые изделия могут доставить неприятности. Но не читателям Men's Health — у них всегда все в порядке.

ПРОГЛОТИЛ ЖВАЧКУ — забудь, с тобой ничего не случится. Для страховки выпей стакан холодной минеральной воды без газа. Жвачка бесследно исчезнет, растворившись в желудочном соке.

НАСТУПИЛ БОТИНКОМ — сними обувь, заверни ее в пластиковый пакет и положи минут на 10 в морозилку. Жвачка замерзнет, и ее можно будет легко отодрать с подошвы.

СЕЛ НА ЖВАЧКУ — в этом случае тебе поможет столовый нож и растворитель. Соскреби сухим ножом всю гадость с одежды, затем капни растворитель или бензин на проблемное место и полностью удали следы жвачки с ткани.

ПРИКЛЕИЛАСЬ К ПОЛУ — удалить жвачку с линолеума, паркета или ламината можно лезвием опасной бритвы. Как удалить ее с коврового покрытия — см. предыдущий пункт.

НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛИ ЗАКЛЕИЛИ ЗАМОК — пожалуй, самый трудный случай. Удалив личинку замка, можно потом по ДНК слюны определить пакостника. Если это не требуется, нагрей несколько раз личинку замка, в идеале — паяльной лампой. Резина сгорит без следа. Капни внутрь механизма несколько капель машинного масла, и замком снова можно пользоваться.

ЖВАЧКА ПОПАЛА В ВОЛОСЫ — как можно скорее нужно срезать слипшиеся пряди ножницами, пока она не нагрелась и не размазалась по всей голове.

ДУРА ЛЕКС

УРОК №10

Как поменять в магазине подаренный тебе ноутбук (телефон, телевизор, MP3-плеер).

Вот, скажем, подарили тебе на День пограничника новейший технический гаджет. Но тебе не нравятся ни цвет, ни размер, ни функции.

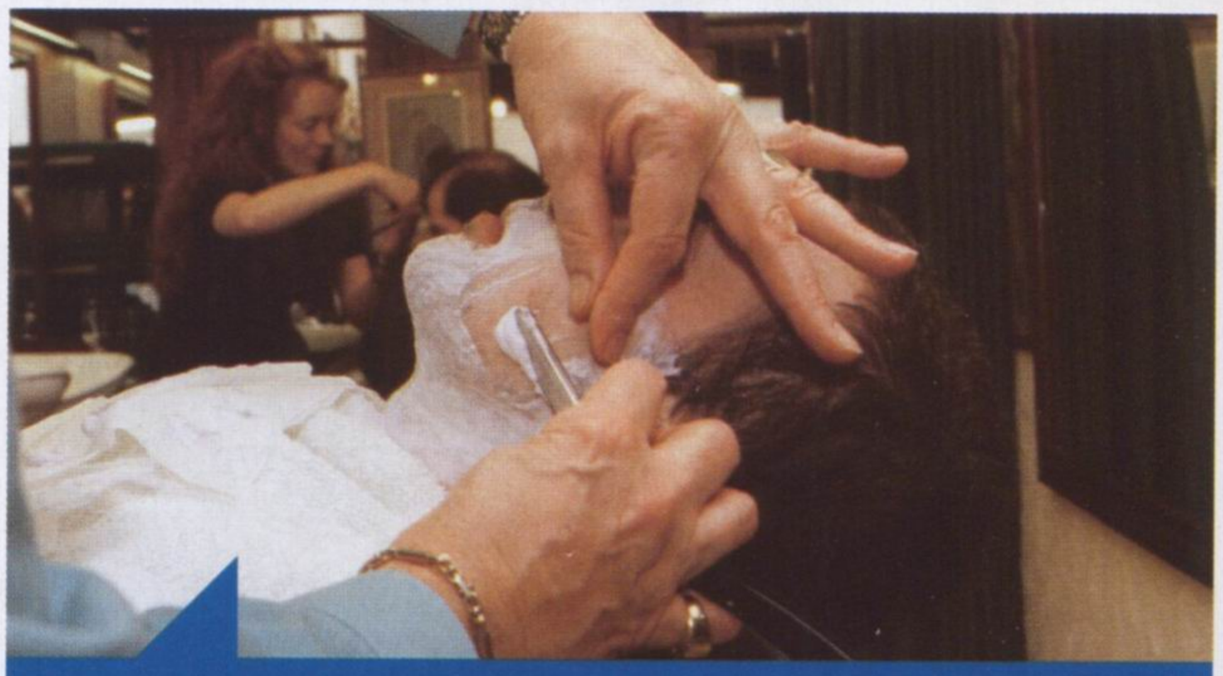
- По закону о защите прав потребителя ты можешь обменять качественный непродовольственный товар на аналогичный, если он почему-то тебе не подошел.
- К сожалению, ноутбуки относятся к категории сложных технических товаров, которые под действие закона не попадают.
- Твой единственный шанс — задружиться с руководством магазина и пообещать купить что-то более дорогое и крупное вместо сданного ноутбука — может сработать.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

БРЕЙ И БАЛДЕЙ

Борьба за состояние кожи приобретает все более изощренные формы...

КОЛЛАГЕН — слово неблагозвучное, но именно за счет большего содержания коллагеновых волокон мужская кожа более упругая и эластичная, чем женская. Наша кожа плотнее на целых двадцать четыре процента, но после тридцати из достоинства это превращается в недостаток: кожа мужчин пребывает в состоянии тонуса практически до тридцати лет, затем наступают резкие возрастные изменения. Наша кожа стареет, с этим ничего не поделаешь, а необходимость ежедневно скоблить ее бритвой только ускоряет этот процесс. Неслучайно сорок процентов мужчин процедуру бритья воспринимают как настоящий ужас. Кроме того, ежедневное бритье — это еще и болезненные ощущения, особенно если у тебя сухая и чувствительная кожа.



● Дело в том, что бритье нарушает защитную гидролипидную пленку, делает кожу сухой, раздраженной, чувствительной, подверженной инфицированию и преждевременному старению. Кроме того, щетина, оказывая определенное сопротивление, провоцирует появление микротравм и эрозии эпидермиса. От всех этих неприятностей тебя может спасти только одно — правильно подобранные косметические средства для бритья и ухода за кожей. С их помощью ты восстановишь поврежденную гидролипидную пленку кожи, забудешь о раздражении и сухости, даже если тебе уже за тридцать.

Полчаса на сборы

Как привести себя в порядок перед свиданием?

20:00-20:07

НЕ ВСЕ ТО ЗОЛОТО, ЧТО БЛЕСТИТ

Тройка факторов, наиболее надежно отпугивающих женщин, — это запах изо рта, пивной живот и сальные волосы. Так что не забудь привести голову в порядок перед романтическим вечером. Если у тебя жирные волосы, пользуйся не слишком горячей водой и не три голову слишком яростно. И горячая вода, и трение активизируют сальные железы и вызывают повышенное выделение смазывающих веществ.

Если времени совсем в обрез — воспользуйся сухим шампунем. Он впитывает жир намного эффективнее, чем салфетка в ресторанном туалете.

20:08-20:08

БРИТЬСЯ? К ЧЕРТУ БРИТЬСЯ

Женский характер весьма переменчив. Женское отношение к мужской щетине — тоже. Результаты недавнего опроса таковы, что, с одной стороны, 92% женщин предпочитают, когда мужчина гладко выбрит, а с другой стороны, около 70% находят Брэда Питта более сексуальным с легкой щетиной. С научной точки зрения эта восприимчивость к щетине объясняется просто: чем выше у мужчины уровень тестостерона, тем быстрее у него отрастает щетина. Таким образом, трехдневная небритость действует на противоположный пол как яркий визуальный признак мужественности. В отличие от сыпи после бритья.

20:09-20:19

МЕРТВЫЕ НЕ ПОТЕЮТ

Малейший намек на постельное завершение вечера способен превратить твои железы в паховой области в целую аромафабрику со всеми в прямом смысле вытекающими последствиями. Феромоны — это, конечно, хорошо, но в меру. В общем, прими душ, надень чистое белье и не забывай содержать растительность в паху и под мышками в порядке. Именно на ней гнездятся бактерии, вызывающие неприятный запах, так что чем ее меньше, тем лучше.

20:19-20:23

ОПЕРАЦИЯ "БЕЛОРУЧКА"

Руки — это такая часть тела, которая все время на виду. Сидишь ли ты с ней в кафе, подаешь ли руку при выходе из транспорта, ласкаешь ли ее — она все время видит твои руки и, поверь, обращает на их состояние гораздо больше внимания, чем ты. Так что пока ты после душа и ногти мягкие, аккуратно их подстриги. И постарайся не оставить на них зацепов — ничто так не портит женщинам романтическое настроение, как стрелки на чулках.

20:24-20:27

КАМУФЛЯЖ

Мешки под глазами от недосыпа? Невовремя выскочил прыщ? Если тебя очень сильно смущает этот факт, можешь воспользоваться тональным кремом. Самое главное — не перестарайся. Если вдруг окажется, что на тебе штукатурки больше, чем на твоей подруге, вряд ли она оценит это по достоинству. Так что, во-первых, крема бери совсем чуть-чуть, а во-вторых, аккуратно нанеси его на кожу и хорошо разотри пальцем.
И никому об этом не говори.

20:28-20:30

ФЛОСС ТЕБЕ В РУКИ

Запах изо рта — твой враг, зубная нить и зубная щетка — твои друзья. Так что перед выходом обязательно почисти зубы. Сначала флоссом, потом щеткой. И девушке приятно, и тебе полезно. Почистил? Теперь посмотри на себя в зеркало и проверь, не осталось ли у тебя на щеках белых разводов от зубной пасты. Вот, собственно, и все приготовления. Удачного свидания! И постарайся не пялиться все время на ее грудь.

Как с пользой провести...

53 МИНУТЫ

Послушать диск Dirty Water/ Why Pick On Me

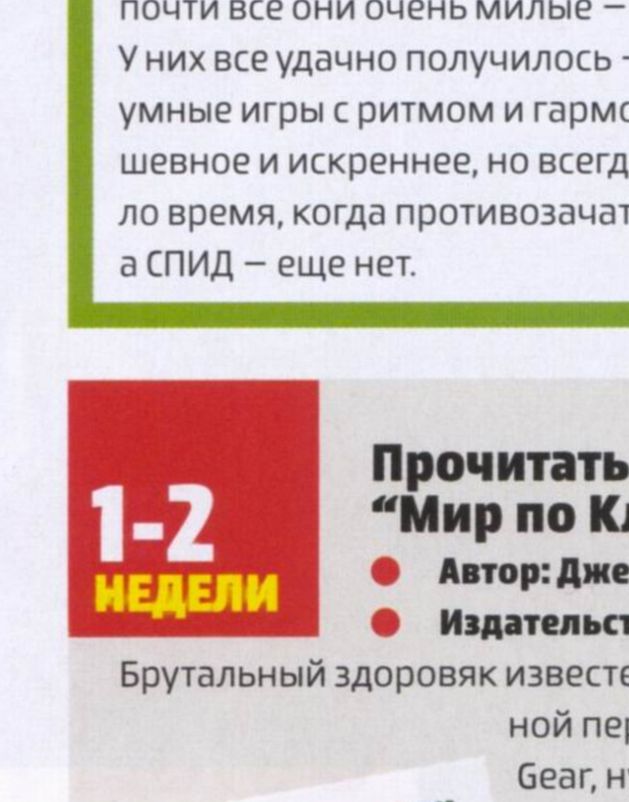
- **Исполнитель: The Standells**
- **1965/1966**

Находятся люди, которые The Standells называют праотцами панка. Пожалуй, слишком сильное заявление – просто эта лос-анджелесская группа играла музыку одновременно расслабленную и остросоциальную. Пели они про бунты, возникшие после избиения полицией хиппи-демонстрантов (Riot on Sunset Strip), и про умненьких девушек из колледжа. А еще у них есть великолепный хит, мудрость поколений – Have You Ever Spent a Night in Jail – Well I Have. Групп таких в 60-е был миллион, почти все они очень милые – но The Standells милее других. У них все удачно получилось – рок, протест, кислота, хитроумные игры с ритмом и гармонией и хоровое пение – задушевное и искреннее, но всегда точно в ноты. Вот так звучало время, когда противозачаточную таблетку уже изобрели, а СПИД – еще нет.

1-2 НЕДЕЛИ

Прочитать книгу “Мир по Кларксону”

- **Автор: Джереми Кларксон**
- **Издательство: АНФ, 2008**



Брутальный здоровяк известен у нас как ведущий отличной передачи для автоманьяков Top Gear, ну и, собственно, как автоманьяк тоже. Эта книга – сборник его колонок в Sunday Times, к автомобилям имеющих весьма поверхностное отношение. Достается от Кларксона всем – от полицейских и стюардесс до целых стран. Но клеймит позором современную действительность он совершенно беззлобно и (тут надо отдать должное переводчикам) – очень смешно. Всем, кто смотрит на мир со здоровой иронией, понравится очень. И это не стандартная фраза для рецензии – книга действительно хорошая.

АМЕРИКАНКА

Футболоподобная игра для тех, у кого только одни ворота.

Соревнуются две команды с одинаковым количеством игроков (минимум двое, максимум определяется здравым смыслом).

- **Цель:** набрать 1000 или более очков.
- **Реквизит:** любая конструкция, напоминающая футбольные ворота, и футбольный мяч.
- **Правила:** по жребию определяется команда, которая начинает игру. Каждый игрок ведущей команды наносит по одному удару по воротам, в которых стоит вся команда соперников. После этого команды меняются местами. Если мяч после удара попадает в ворота, то ведущей команде начисляются 5 очков при “грязном” голе (соперник коснулся мяча); 10 очков – при “чистом” (мяч попал в ворота, не задев никого). При этом игрок, забивший “чистый” гол, получает право на повторный удар. Если мяч ловит один из защитников, то право удара переходит к следующему игроку нападающей команды. Если отбивается в поле, то начинается обычная футбольная игра, а в воротах остается один игрок защищающейся команды. Цель нападающих – забить гол, при этом действуют те же правила “грязного” и “чистого” гола. Цель защищающейся команды – отнять мяч у нападающих. Тогда игра прекращается и нападающие снова начинают бить по воротам.
- **Бонусы:** за каждое попадание в штангу – 50 очков, в перекладину – 100, в крестовину – 150. Так же по договоренности могут предоставляться дополнительные очки за гол, забитый головой (50 очков), пяткой (100), коленом (25), а также за гол между ног (100). Если во время игры в поле нападающая команда несколько раз попала в штангу или перекладину и после этого не смогла забить гол, то очки суммируются и сгорают.

ХОРТИЦА CUP - 2008

● 26-27 апреля, Запорожье, остров Хортица

ЕЖЕГОДНЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВЕЛОТРИАЛУ

Что такое велотриал? Велотриал – это когда люди на велосипеде ездят там, где и пешком не каждый пройдет. Смысл данного занятия, не всегда полезного для здоровья, кроется в названии, которое с английского можно перевести как "испытание". Это действительно настоящее испытание и для техники, и для человека, который триалом занимается. А вот для всех остальных граждан, которые велосипед используют по его исконному назначению или вообще никак не используют, велотриал – это яркое зрелище и дополнительный источник адреналина. Если же это не просто велотриал, а международные соревнования по природному триалу Кубок Хортицы, то это к тому же отличный способ отдохнуть на свежем воздухе и совместить приятное с полезным. Сам посуди: два дня зрелищных соревнований среди живописных скал на берегу Днепра, мягкое весеннее солнышко, песчаные пляжи Хортицы, возможность пожить в палаточном городке на территории заповедника плюс наличие на острове немалого количества достопримечательностей, которые можно и нужно лицезреть – неплохой способ провести выходные, даже если ты не триалист. В этом году соревнования проводятся на правом берегу Днепра, что гарантирует более разнообразные естественные препятствия. Кубок Хортицы-2008 будет проходить в четырех категориях: профессионал, эксперт, benjamin и minime. Если кто-то еще не в курсе, основная задача соревнующегося триалиста – пройти всю трассу с минимальным количеством прикосновений к земле чем угодно, кроме велосипеда. Кстати, для участников соревнований будет разыгрываться лотерея, и кому-то придется тащить на себе домой новенькую раму. В прошлом году на Кубке Хортицы за победу боролись 140 участников, в этом году меньше их не станет. Так что если хочешь заснять происходящее – запасись пленкой или картами памяти. И не забудь захватить плавки и пляжное полотенце, чтобы вечером остудить эмоции в Днепре.

Вот и брат говорит, что сила в семках... А сила – она в триале!

ТОР-5

Многие думают, что экстремалы – серьезные, суровые, молчаливые люди, которым не свойственно улыбаться и шутить. Для того чтобы развеять этот миф, с радостью представляем вам пятерку самых забавных экстремальных соревнований.

5 Bubble Baba Challenge

Ежегодно в конце августа на реке Вуоксе в 80 км от Санкт-Петербурга проходит знаменитый сплав на надувных резиновых женщинах. Для победы в челлендже нужно преодолеть дистанцию длиной 800 м быстрее других участников. Одно из главных требований – не потерять свою резиновую подругу во время сплава.

4 Mountain Bike Fun Jumping

Горный велосипед называют самым опасным и экстремальным видом спорта. Fun Jumping – исключение из правил. Лозунг соревнований: "Не важно, как круто ты катаешься, главное – фан!" Здесь не нужна специальная подготовка, достаточно просто уметь крутить педали и красиво падать в воду вместе с велосипедом.

Journal-plaza.net

ДОМБАЙСКИЙ ЛАГЕРЬ FLAMMABLE CAMP-2008

1-13 апреля. Сноуборд, горные лыжи, п. Домбай, Карачаево-Черкесская Республика

Отличное мероприятие для тех, кто не успел накататься за зиму. Снег, спорт, диджеи и тусовка.

MONDIAL DU VENT

12-18 апреля, Леукате, Франция

Этап Кубка мира по кайтсерфингу. Дисциплины: фристайл и лонгдистанс.

VOLKL WORLD ROOKIE FEST

16-20 апреля, Ишгль, Австрия

Чемпионат мира по сноуборду среди подростков. Дисциплина: слоупстайл. Победители получают право в будущем году принять участие в именитых соревнованиях серии Ticket To Ride.

O'NEILL HIGHLAND OPEN

23-30 апреля, Турсо, Шотландия

Самая северная точка Европы для занятия серфингом. Уникальная возможность увидеть, как гавайские, австралийские и европейские звезды соревнуются на воде, температура которой едва превышает +6°С. Призовой фонд – $135 000.

3

Freak Wake

В начале осени в московском Строгино проходит вейкборд-контест исключительно развлекательного характера. Главное здесь не исполнение трюков и их филигранность, а то, в чем ты этот трюк сделал. Во время соревнований перед глазами зрителей предстают самураи, ангелы, черти, панки, медведи, пушистые розовые зайцы и даже апельсины.

2

Red Bull Flugtag

Flugtag в переводе с немецкого означает "День полетов". Суть шоу состоит в том, что участники мастерят самодельные летательные аппараты, а потом пытаются максимально далеко пролететь на них и не разбиться... По правилам соревнований использовать можно только те летательные агрегаты, которые приводятся в движение силой мускулов.

1

River Surfing

Если однажды, прогуливаясь по набережной реки, ты увидишь людей с настоящими серфовыми досками под мышками, не спеши удивляться. Ребята просто решили весело провести время и покататься. Оказывается, при определенных условиях река создает волну, отдаленно напоминающую океаническую! И в последнее время эта забава становится все популярнее.

ЖЕНА КАК Я РОЖАЛ

ТЕКСТ: СЕВА КУЩИНСКИЙ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНДРЕЙ КУЗНЕЦОВ

Жена предъявила мне маленькую такую бумажечку. А на ней — две маленькие такие черточки. Совсем скоро я стану дважды отец. Поскольку дочь у меня уже есть, то для разнообразия и в то же время для семейного равновесия хотелось сына. Супруга говорила, что на этот раз точно мальчик, потому что все не так, как в первую беременность: и живот огурцом, и токсикоз невероятный, и вообще все по-другому. В голове с бешеной скоростью завертелись всевозможные имена будущего наследника. И ситуации. Совместная игра в футбол. Компьютерные стрелялки. Велосипед. Травмопункт. Пиво. Автовождение. "Где ты шляешься? Почему мать волнуется? Позвонить трудно?" и т.д. и т.п.

Девять месяцев тянулись невероятно долго — уж очень я ждал рождения малыша, да и доставка нового джипа-внедорожника все время оттягивалась. К тому же эта невероятная смена в настроении моей жены! Из веселой и рассудительной молодой женщины она превратилась в слезливую, раздражительную девочку, просто созданную для методичного вынимания и пожирания моего мозга. И это на фоне общей пришибленности, подтормаживания и подтупливания (врачами уже давно научно установлен факт отека головного мозга у беременных женщин и как следствие — нарушение памяти, координации и т.д.). Шансов расслабиться у меня не было никаких, и я понимал, что закончится этот ад только тогда, когда она перестанет быть беременной.

Меня поджидал сюрприз. Любимая сказала, что хочет, чтобы я непременно присутствовал на главном жизненном спектакле — на родах то есть. Во-первых, потому что она уже знает, как это происходит, и ей просто-напросто страшно, а во-вторых, поскольку дочь родилась, когда я был далеко в командировке, и увидел ее, только когда ей уже исполнилось пару недель. Таким образом жена хотела, чтобы у меня сразу запустился отцовский инстинкт. Я в общем-то был не против. Хотя почти все друзья и знакомые не разделяли моего оптимизма.

— А оно тебе надо? — говорили мужики.

— Все-таки между мужем и женой должна оставаться какая-то тайна! — говорили женщины.

Но я был абсолютно уверен в том, что собирался сделать. Знал, что по обыкновению все случится не совсем так, как надо, и больше всего боялся, что рожать она вздумает днем, в будни, когда по дорогам не протолкнешься, а роддом мы выбрали ровно на противоположном конце столицы.

Но жена оказалась молодцом и все сделала грамотно, схватки начались в ночь с пятницы на субботу, а выдвинулись мы в роддом под утро, когда трассы абсолютно пусты. Все бы хорошо, если бы, вернувшись накануне домой, я не принял некоторое количество алкоголя — никто ж не знал, что она вдруг вздумает рожать. Только я собрался лечь спать, как вдруг начались первые схватки. Сначала жена никого не хотела беспокоить, потому что не была уверена, что это те самые родовые схватки, а не тренировочные, а когда к утру стало ясно, что обратного пути уже нет, — ей стало неудобно будить кого-либо из друзей с просьбой отвезти нас на машине, поскольку я был подшофе. Короче говоря, жена сказала, что поведет машину сама. Делать было нечего, и мы поехали.

Я чувствовал себя штурманом, отслеживающим отрезки трассы и предупреждающим пилота о приближающемся крутом повороте. Засек время между схватками — семь минут! На шестой минуте предупреждаю жену, что уже скоро. Она прижимается к обочине, а я включаю аварийку, беру ее за руку, и так мы пережидаем очередную схватку. 40 не самых простых секунд, и мы трогаемся дальше. В нашем распоряжении снова около семи минут пути до следующей схватки. Так мы останавливались раз шесть, пока не доехали до роддома.

В течение всей беременности люди меня спрашивали: что, твоя жена, беременная, еще и машину водит? А что тут удивительного. Сидишь себе и едешь — гораздо проще, чем ходить пешком с таким огромным животом. А "самодоставка" в роддом на самом деле благотворно сказалась на самочувствии будущей матери — вместо того чтобы 40 минут сосредотачиваться на своих болезненных ощущениях, жена, занятая важным делом, немного отвлеклась, и мы более-менее спокойно доехали до роддома.

Недолгая процедура оформления в приемном отделении, переодевание в больничные одежды, и вот мы уже в родовом блоке.

Схватки нарастают с каждой минутой, и акушерка говорит, что до самих родов осталось не более часа. От неизвестности предстоящего шоу подло заныло под ложечкой, но виду стараюсь не показывать — я же пришел сюда успокаивать и поддерживать любимую. Инстинктивно дышу в такт ей, то глубоко и медленно, то быстро, как собака с высунутым языком, — схватки диктуют, как именно. Наконец супругу укладывают на родильный стол. Началось!

Я помню, что в Библии написано: "…и будет жена детей рожать в муках…" Не знаю, как переносят роды другие женщины, но моя супруга кричала так, что я думал, у меня барабанные перепонки полопаются, а сердце разорвется на пеленки. Обезболивание, которое мы обговаривали тысячу раз заранее с врачом-анестезиологом и на которое "железно" рассчитывали, по разным медицинским показаниям делать было нельзя. Нет ничего страшнее, когда самому родному человеку ты ничем не можешь помочь в трудную минуту. Стоишь у изголовья, держишь за руки и, по сути, бездействуешь. Были моменты, когда я физически не мог вынести этот крик, тогда я закрывал глаза и зарывался головой в свои руки, которые были намертво сцеплены с руками жены.

Ну, твою же мать, думал я, за тысячи лет существования человечества природа до сих пор так и не придумала более гуманного способа размножения, ну там вегетативно или как-нибудь еще, неважно… В детстве, помню, были дурацкие рассуждения со сверстниками, кому хуже: мальчикам в армию идти или девочкам детей рожать? Сейчас однозначно говорю — в армию, в армию, в армию… никаких

Ну, твою же мать, думал я, за тысячи лет существования человечества природа до сих пор так и не придумала более гуманного способа размножения, ну там вегетативно или как-нибудь еще, неважно…"

родов! Я не терял сознание при виде крови, я переживал за страдания жены и боялся думать, как выйдет на этот свет мой долгожданный малыш.

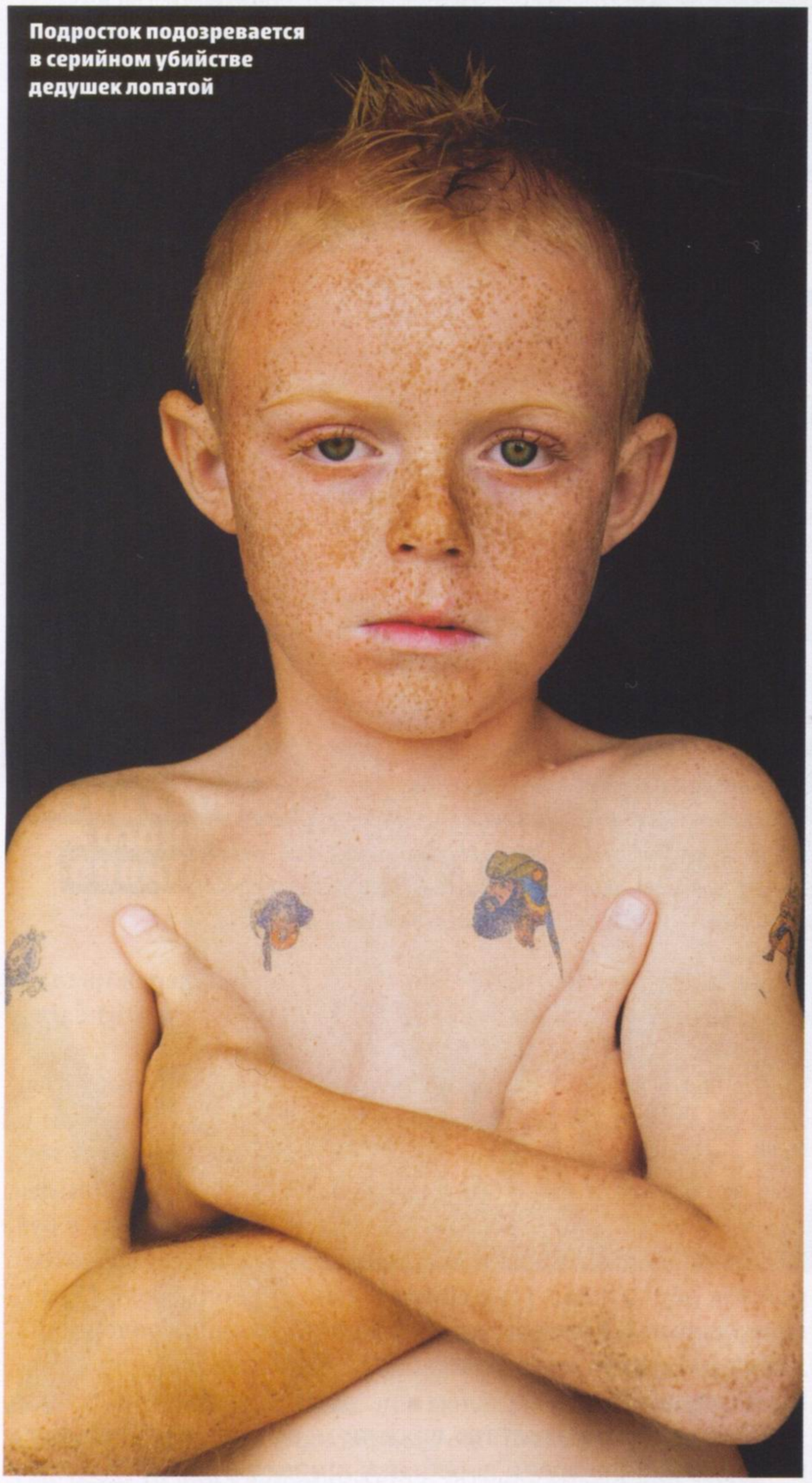
Слава богу, все это длилось недолго — наконец показалась головка, а за ней — хрупкое, маленькое тело… моей дочки!

С души упал камень, а с ним и надежда на сына — и тогда я понял, что теперь буду обложен в своей семье женщинами со всех сторон. И вот обрезана пуповина, я беру в руки конверт с этой маленькой женщиной, свидания с которой так долго ждал. Она удивительно спокойно лежит на моих ладонях, которые для нее просто-таки широченный диван и смотрит сквозь меня блуждающим, пока еще мутным взглядом.

Кто это не испытал, тот вряд ли меня поймет. Пока женой занимались врачи, к ребенку пришел педиатр, и меня попросили подождать немного в коридоре, чтобы я не путался под ногами. Настоящий мужчина полностью отдается тому делу, которым занимается. Мальчики не плачут — мальчики рыдают! Я не мог с собой справиться — у меня полились слезы, хлынули, как Ниагарский водопад, выносся из меня чудовищное напряжение. Вокруг забегали сестрички — боялись, что упаду в обморок, но, удостоверившись в том, что я терять сознание не собираюсь, предложили умыться и принесли полотенце.

Говорят, что сделать девочку — ювелирная работа, сделать двух — это высшее мастерство, трех и более дано немногим профессионалам высочайшего класса. Но вот почему-то все равно хочется еще и сына забацать — а для этого, видимо, нужно работать грубым, особым образом. Но только вот как это? Не подскажете? ■

БЮЛЛЕТЕНЬ



Подросток подозревается в серийном убийстве дедушек лопатой

Вместо тату

В Германии медикам удалось в несколько раз поднять эффективность вакцинации пациентов, применив вместо обычных шприцев машинку для нанесения татуировок. По некоторым данным, выработка антител после таких прививок увеличилась почти в 16 раз. К сожалению, процедура вакцинации при этом получилась достаточно болезненной, потому, скорее всего, ее не будут применять к детям, которым обычно и делается большинство прививок.

ЛИШЬ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ УКРАИНЕЦ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ...

Не только для шубы

Употребление около 500 мл свекольного сока эффективно снижает артериальное давление, причем эффект от напитка длится около суток. Как пояснили британские ученые, причина такого действия — в высоком содержании нитрата. Тем же самым могут похвастаться зеленый салат и шпинат, но процесс приготовления сока из них куда более утомителен. Ну а блюда, способные объединить все перечисленные продукты (например, борщ), могут изрядно облегчить жизнь гипертоникам.

Ай да цитрус!

Употребление грейпфрута и свежевыжатых соков из него способствует замедлению развития гепатита С и препятствует переходу болезни в хроническую стадию, утверждают медики из Массачусетского госпиталя. Все дело в нарингине — именно этот флавоноид придает грейпфруту горьковатый привкус, а заодно и снижает активность вируса гепатита почти на 80%.

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...сталкиваясь с проявлениями агрессии, человеческий организм начинает активно вырабатывать гормон удовольствия — допамин. Он же вырабатывается при приеме вкусной пищи или после занятий сексом. Вот этим и объясняется столь большая популярность контактных видов спорта, единоборств и зрелищных боевиков.

РАДУЕТ...

...что финские ученые пересадили пациенту новую челюсть. Уникальность операции заключается в том, что она была полностью выращена из стволовых клеток, причем финальная стадия выращивания прошла в животе самого пациента. В настоящее время челюсть успешно приживается в организме и больной идет на поправку.

ИЗОБРЕЛИ...

...новый способ мужской контрацепции. Австралийские медики придумали вводить в организм пациента силиконовый радиоуправляемый клапан, который в нужные моменты блокирует выброс семенной жидкости. В отличие от вазэктомии (перевязывания семенных канатиков), этот метод полностью обратим: решивший обзавестись потомством пациент в любое время может посетить врача и удалить клапан из организма.

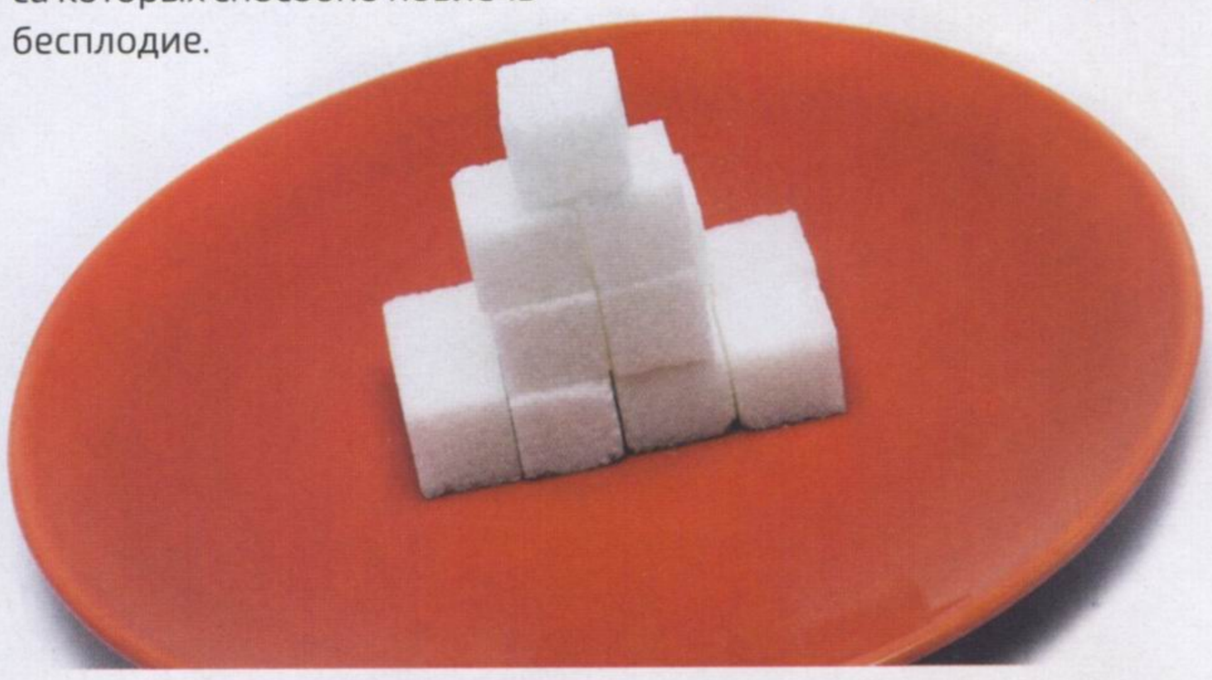
А пока – презерватив!

После ряда исследований, проведенных в США, ученые с осторожностью заявили, что ВИЧ-инфицированные, принимающие современные лекарственные препараты от ВИЧ, созданные в последние 10 лет, перестают являться распространителями вируса. ВИЧ от них не передается здоровому человеку даже при незащищенном сексе. Результаты исследований, конечно же, требуют тщательной перепроверки, но пока у носителей появился неплохой повод для оптимизма.

Лучше горькую

Употребление большого количества сладкого может привести к негативным последствиям в репродуктивной сфере. Согласно данным новейших исследований, вещества, придающие продуктам сладкий вкус (фруктоза, глюкоза), оказывают влияние на соотношение в организме тестостерона и эстрогена, нарушение баланса которых способно повлечь бесплодие.

В 14% СЛУЧАЕВ ПРИЧИНОЙ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ЯВЛЯЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ



Реклама

Все найкраще в житті має округлі форми.

Нікі Ватцінгер, футболістка Бундесліги, запрошує вас на свято Радості життя та Насолоди спортом

Тут вирішиться доля чемпіонату Європи. 7-29 червня 2008

Відень
www.vienna.info

чекає на Вас

ДОКЛАДНІША ІНФОРМАЦІЯ НА
www.vienna.info/ru

Фасоль

ЕЕ НАЗЫВАЮТ РАСТИТЕЛЬНЫМ МЯСОМ. БЕЛОК ФАСОЛИ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ И СОДЕРЖИТ РЯД ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ АМИНОКИСЛОТ

НА 100 Г ПРОДУКТА:
От 310,9 ккал
Белки – от 25 г
Углеводы – от 52 г
Жиры – от 2 г
Калий – 535 мг
Фосфор – 530 мг
Цинк – 3210 мкг

1

Карри бобовое

Луковицу мелко режь и подрумянивай на сковороде в масле. Дави туда же чеснок (3-4 зубчика), поджаривай все до золотистого цвета. Затем клади щепотку карри (остроту выбирай сам), черный перец, соль, томатную пасту (1 ст. л.). Из банки фасоли сливай воду, сам продукт – тоже на сковороду. Туда же – 50 г плавленого сыра, перемешивай до тех пор, пока он не растворится. При подаче посыпай рубленой зеленью.

2

Фасолевый суп

В 1,5 л кипящей воды бросай пару-тройку бульонных кубиков и 3-4 очищенных и некрупно порезанных картофелины. Пока картошка варится, обжаривай мелко нарезанный лук (1-2 луковицы) с 1 ст. л. томатной пасты. Когда картошка почти готова, сыпь в кастрюлю консервированную фасоль и лук. И доводи до кипения. Разливай и ешь.

3

Бобы “Клондайк”

Мелко резанный лук обжаривай с томат-пюре и нарезанной копченой свиной грудинкой/беконом (70-80 г). Доливай немного бульона из кубика – пусть поварится на медленном огне, пока грудинка не станет мягкой. Теперь добавляй фасоль из банки и туши еще 10-15 минут. Перед подачей посыпай мелко нарезанной петрушкой.

4

Лобио

На сковороде обжаривай измельченные луковицу и морковку. В процессе добавляй 1 стакан измельченных грецких орехов и накрошенные пучки кинзы и укропа. Держи на небольшом огне под крышкой 5 минут. Разведи 1 ст. л. томат-пасты в 1,5 стакана воды, влей на сковороду и жди еще минут 5-10. Затем клади фасоль из двух банок и туши 10-15 минут. Потом – чеснок, соль и еще пару минут держи под крышкой. Подавай в холодном виде.

5

Мечта киприота

Бери 150 г сулугуни и режь ломтиками. Макай в растительное масло и посыпай приправой чили (острота – по вкусу). Смешай и взбей: 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. прозрачного меда, 1 ч. л. зернистой горчицы, черный перец и соль. Мелко режь черные оливки без косточек (50 г) и зелень (петрушка, мята), открывай две банки фасоли – белую и красную (воду слить). Перемешай все это с заправкой и выкладывай на листья салата. Сыр обжаривай до корочки, клади сверху и подавай на стол. ■

СОЛО ДЛЯ СКРИПКИ

Лидео группы ВВ – про здоровый образ жизни, семейные ценности и мечты.

МУЗЫКА – ЭТО ПОЛЕЗНО

Я когда-то читал одну статью — исследование, представители какой профессии живут дольше всего. На первом месте оказались дирижеры, потом классические и джазовые музыканты, оперные певцы, а за ними эстрадные певцы и рок-музыканты. Так что музыканты и актеры в основном долгожители. Я думаю, что музыка каким-то образом питает, разгоняет жизненные соки по жилам. Если не гробить организм слишком сильно, в строю можно оставаться довольно долго. А то, что рок-музыканты ведут нездоровый образ жизни — это всего лишь стереотип.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У КАЖДОГО СВОЙ

Я считаю, что главное — это понять, какой образ жизни здоровый именно для тебя. Честно говоря, я пытался делать какую-то гимнастику, упражнения, заниматься спортом, но мне это не подходит. Даже в оздоровительных целях. Может, оно и помогает мне физически — но угнетает психологически. Ну не могу я заставить себя отжиматься, штангу кидать. Не мое это. Зато когда я на сцене — работоспособность у меня прекрасная. Могу концерт работать два, три часа, при этом бегать и прыгать по сцене. Мне это приятно, я нашел себя и свою профессию. Так же и с питанием: ты пробуешь что-то и определяешь, подходит оно тебе или нет.

НАЙДИ СВОЕ ДВИЖЕНИЕ

До 25-30 лет за здоровьем можно особо не следить, регенерация еще хорошо работает. А вот потом надо его, с одной стороны, беречь, а с другой стороны, напрягать. Потому что, если ты после 30 будешь лежать на диване без движения, ничего, кроме остеохондроза, тебя не ждет. Надо просто найти свое движение, то, которое приносит тебе радость. Например, я без концертов не могу, без них я бы очень быстро "пришел в негодность". Мне необходимо минимум 5-10 концертов в месяц, чтобы нормально себя чувствовать. Иначе начинаются проблемы. Стараюсь ограничивать время работы за компьютером. А вообще я люблю кататься на лыжах, ездить верхом, плавать, но делать это удается настолько редко, что на мою форму это никак не влияет. Мечтаю когда-нибудь походить по горам. Не слишком высоко, где-нибудь в Альпах.

ХОРОШАЯ ЖЕНА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Кроме физического движения, для мужчин очень важно продвижение профессиональное. Как бы ты ни двигался, сколько бы у тебя ни было денег, как бы сильно тебя ни любили — если профессиональной динамики нет, у тебя непременно возникнут проблемы. Сначала эмоциональные, психологические, а потом и до здоровья дойдет. Мужчины — это группа риска с точки зрения злоупотребления алкоголем. Алкоголь — это попытка спрятаться, когда человека не устраивает реальность. Нет карьеры — и человек начинает закладывать за воротник. Вторая причина неудовлетворенности — лямурная жизнь. Мужчина начинает бухать, когда его не устраивает ситуация в семье. От жены зависит продолжительность твоей жизни и твое здоровье, поэтому жену надо выбирать так же ответственно, как и профессию.

НЕТ ПРИЧИНЫ – НЕТ СТРЕССА

Чтобы побороть стресс, в первую очередь необходимо определить его причины. Когда причины определены — нужно их устранить, а уже потом можно отдыхать. Потому что если причина стресса постоянно существует, никакое расслабление тебе не поможет. Надо понять, что с тобой происходит, почему тебя колбасит. Ведь у стресса бывают очень простые причины. Например, сделал ты кому-то гадость и, не осознавая этого, сам начинаешь себя подсознательно наказывать. Поговори с этим человеком, извинись — и стресс пройдет. В крайнем случае, если перегрузка настолько сильная, что без медикаментозного вмешательства никуда — можно набухаться, но только качественными напитками, в хорошей компании и, главное, в меру.

СОХРАНЯЙ БАЛАНС

Единого для всех шаблона, каким должен быть настоящий мужчина, не существует. Я считаю, что украинской культуре наиболее соответствует рыцарский тип мужчины. В Европе он когда-то существовал, а сейчас вымер. Он предполагает сильное и одновременно нежное отношение к женщине. В одних случаях ты позволяешь женщине быть главой семьи, в других мягко ею управляешь и берешь всю ответственность на себя.

> "Мужчине просто необходима энергия, а как ты ее проявляешь – это уже зависит от твоей культуры. Мужчина должен быть сильным, импульсивным, когда надо – агрессивным, но использовать свою энергию надо цивилизованно".

ФОТО: ЮРИЙ БАЛАН, СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ

А ДОМА – БОРЩ

Семья начинается с любви. Если семья строится на этом фундаменте — это супер. Мужчины, которые женятся на любимых — это счастливые мужчины. Второй очень важный фактор — это доверие. Ты должен быть уверен в своей жене и доверять ей, потому что это твои тылы. Муж — это передовые полки, а жена — тыловые части, и они должны быть абсолютно надежными. Работая в забое, ты должен знать, что дома варится борщ. Если дома надежная база, то и работается намного эффективнее. Но это нужно строить, этого надо добиваться.

НЕ ОБРЕЗАЙТЕ МУЖЧИНАМ КРЫЛЬЯ!

Не слишком мудрые женщины стараются ограничить мужа домом, семейным кругом. Они не понимают, что этим обрезают мужчине крылья. Мужчина — это связующее звено, проводник между внешним миром и внутренним, домашним. Если мужчина не будет предпринимать вылазки в лес за мамонтом, в доме нечего будет есть. У мужчины должны быть и друзья, и какие-то карьерные, профессиональные отношения. Он должен так построить отношения с женой, чтобы она поняла: это необходимо. Мужчина не может быть домашним животным. Все это надо понимать еще в момент завязывания отношений. Сразу видно, будет ли женщина пытаться посадить тебя на цепь или нет.

РОК ВМЕСТО ДРАК

Драка — это крайнее проявление агрессивности. Конечно, агрессивность у мужчины должна присутствовать, но ее можно проявлять по-разному. Для меня способ выпустить пар — это рок-музыка. Это лучший способ, потому что этим ты никому не вредишь. Лицемеры, кричащие, что рок — это сатанизм, не понимают, что поход на рок-концерт является одним из способов дать выход своей агрессивности. Не надо никому бить морды, не надо никого резать или плести интриги. Я знаю множество рок-музыкантов, и все они очень приятные и душевные люди. Потому что им есть куда девать свою энергию. Братки и прочие реально агрессивные люди рок не слушают, они слушают шансон, спокойную музычку, поэтому им некуда выпустить энергию.

> “Я не настолько мудрый человек, чтобы что-то советовать читателям. А себе я говорю, что свою жизнь надо строить под себя. Что тебе свойственно – то и делай. Если пользоваться только чужими идеями, потеряешь свою личность, свою суть”.

Я роком занимаюсь с детства, так что у меня никогда не было необходимости кого-то бить. Поспорить с кем-нибудь горячо — это другое дело, это я люблю. А лично я последний раз дрался очень давно, еще в Париже. Молодые арабские парни приставали к жене нашего басиста, Шурика Пипы. Подрались мы тогда серьезно, с кровью. Мы их побили, они нас газом попшикали, потом мы у них баллончик забрали и их попшикали. Нас было двое, их было пятеро. Но мы их все-таки победили. Мы ж с Украины, у нас энергии больше.

МЕЧТЫ

Мечтать очень важно. Но есть мечтатели в стиле Манилова, мечты которых никогда не сбываются. Это вредно. А вот осуществлять свои мечты, даже самые сумасшедшие, наоборот, очень полезно для здоровья. Если, например, водитель такси мечтал написать книгу, написал ее, она стала продаваться бешеным тиражом и получила какую-то премию — это круто. Когда случаются такие красивые и неожиданные вещи — ради этого стоит жить.

Чтобы мечты сбывались, надо быть практичным романтиком. Мечтать осуществимыми категориями. Мечтаешь — и сразу представляешь, как это сделать. Плюс надо иметь какое-то внутреннее волшебство, внутренний посыл.

Я – МАШИНА

Моя жизнь не имеет смысла без музыки. Возможно, это печальная аллегория, но все мы в каком-то смысле роботы. В чем смысл жизни, зачем мы живем? Мы живем, чтобы создавать, и каждый человек — это такая машина, предназначенная что-то производить. Я — машина, которая создает музыку. На каком-то этапе я понял, что я создан производить музыкальный материал, я — автомат для написания и исполнения песен. Так я устроен. Если автомат по продаже газировки не продает газировку — он никому не нужен, он стоит и ржавеет. ■

ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ*

Постигать тайны женской психологии – это тебе не штангой ворочать и не ребусы разгадывать. Мускульная сила и железная логика здесь не помогут. Так что искать ответ на вопрос, почему пиву с орешками девушки предпочитают ванны с молоком и бурыми водорослями, нам пришлось опытным путем.

* В результате экспериментов никто из живых существ не постарадал. А мог бы.

ЖЕНСКИЕ ПРИЕМЧИКИ

Проникшись идеями феминизма, мы — Владимир Пахолюк и Дмитрий Куц захотели равноправия и отважились на собственной шкуре испытать маленькие женские радости: маникюр, педикюр, обертывания... В общем, решили навести красоту. Теперь главный редактор и дизайнеры нам завидуют и просят рассказать, понравилось или нет. Дорогие коллеги! С удовольствием выполняем вашу просьбу.

ОБРЕТЕНИЕ ЛИЦА

(В. Пахолюк)

Барбара Картленд — англичанка, написавшая 723 книги и попавшая за это в Книгу рекордов Гиннесса, прожила сто лет, причем те, кто ее видел, давали ей максимум семьдесят. Она действительно выглядела здорово, и это прославило ее, пожалуй, даже больше, чем все написанные романы. "С возрастом приходится выбирать между лицом и фигурой, — любила повторять миссис Картленд. — Я выбрала лицо". Эта фраза стала очень популярной в среде пухленьких женщин, которым лень ходить в зал. Но мне, как ни странно, она тоже пришлась по вкусу: я так устал от ежедневных тренировок, что решил плюнуть на "банки" и, как Барбара, выбрал лицо. К черту тренажеры! Да здравствуют косметические процедуры!

Главное отличие между косметическими кабинетами и залами заключается в том, что на пороге тебя встречает не потный инструктор, оценивающий, насколько твои мышцы меньше, чем его, а фемина, готовая исправить все твои недостатки. Это как раз то, что мне нужно. Девушки из рекламного отдела, которые своими лицами зарабатывают расположение клиентов и, как следствие, немалые деньги, посоветовали мне правильный салон.

Перед тем как решить, что делать с кожей, проверяют, что с ней не так. Для этого используют интегрированную систему для диагностики кожи и волос Aramo TS. Для косметолога эта штука все равно что детектор лжи для контрразведчиков. С помощью камер с огромной разрешающей способностью и всяких датчиков эта машина узнает, насколько глубоки твои морщины, эластична и увлажнена кожа и волосы. Тестирование безболезненно: кожу никто не прокалывает и лампой в глаза не светит.

"Скажу тебе лишь одно: массаж лица — это круче, чем массаж половых органов в борделе"

В столице открылся кабинет доноров мозга

Результаты гораздо лучше, чем я ожидал: кожа у меня суховата, но эластична и практически без морщин. То есть на пошив чемоданов сдавать меня еще рановато. После того как о моей коже стало известно абсолютно все, меня отправили на массаж лица. Классический массаж лица, если быть точным. В течение получаса воротниковую зону моей шеи и лицо растирали и гладили. Разговаривать во время процедуры не хотелось, зато хорошо думалось. Видимо, массаж оказал стимулирующий эффект не только на кожу лица, но и на серое вещество. Я вспомнил карикатуру: на картинке голый мужик с голой женщиной и стрелочками показаны эрогенные зоны. У женщины они по всему телу, а у мужика в том месте, которое он прекрывает руками. Все в одном месте! Когда я занимаюсь воспроизводством себе подобных, я примерно так и думаю. Но вот, попав на массаж лица, я понял, что главная эрогенная зона у меня точно не в трусах. В общем, скажу лишь одно: чтобы прожить жизнь не впустую, тебе кроме дерева, сына и дома нужно хотя бы раз сходить на массаж лица. Поверь, это круче, чем массаж половых органов в борделе.

- **Цена вопроса** от 300 гривен, в зависимости от сопутствующих процедур.
- **Место** "SHIKI территории красоты", ул. Мечникова, 10/2.

Натюрморт "Зубы и полка"

Просветление подкралось незаметно

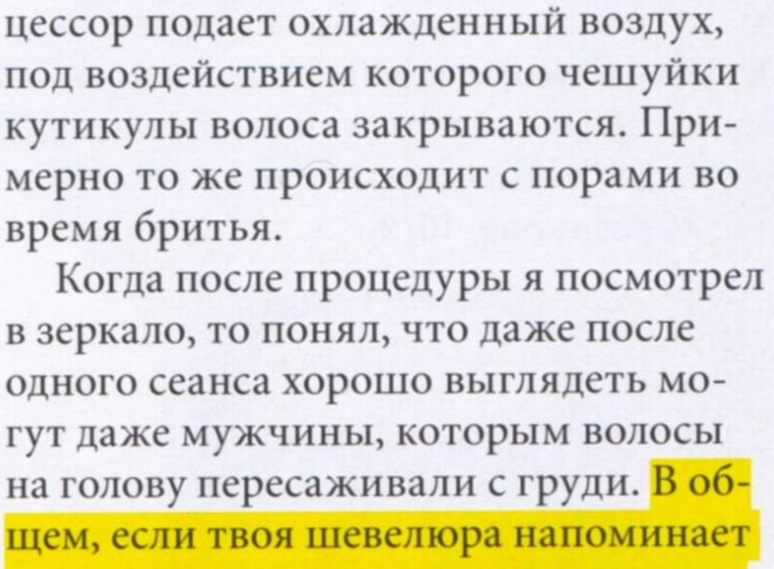
ПРИРУЧЕНИЕ ЧУЖИХ

(В. Пахолюк)

После лица заботливые косметологи занялись моими волосами. Оказалось, спереди, там, где лет через десять у меня будет что-то типа лысины с редкой порослью, волосы очень сухие, как в рекламе у девушек, которым не хватает на нормальный шампунь. "Не беда, — сказали мне. — Сейчас мы тебя вылечим", — и подвели к лечебному процессору для волос Micro Mist. Этот аппарат работает по принципу из фильма "Москва слезам не верит" — всех впускать, никого не выпускать. Это колпак, который надевают тебе на башку, после чего он начинает производить огромное количество микропара. Если ты видел свои волосы под микроскопом, то знаешь, что они похожи на покрытые чешуей хвосты Чужих. Так вот, под воздействием микропара эти чешуйки раскрываются и лечебная смесь, которую перед процедурой нанесли на голову, беспрепятственно попадает внутрь волос. Затем процессор подает охлажденный воздух, под воздействием которого чешуйки кутикулы волоса закрываются. Примерно то же происходит с порами во время бритья.

Когда после процедуры я посмотрел в зеркало, то понял, что даже после одного сеанса хорошо выглядеть могут даже мужчины, которым волосы на голову пересаживали с груди. В общем, если твоя шевелюра напоминает соломенный сноп, который изгрызли крысы, не стоит бриться под Розенбаума. Ты можешь все исправить.

- **Цена вопроса** 300-600 гривен.
- **Место** "SHIKI территории красоты", ул. Мечникова, 10/2.



Профессора Доуэля готовили к операции

В мясном павильоне было немноголюдно

ПОТРИТЕ МНЕ СПИНКУ

(В. Пахолюк)

Наши мужики традиционно предпочитают снимать стресс водкой. Процедура, которую мне предстояло пройти, со стрессом борется лучше любого спиртного, да и голова на следующий день не болит.

Теперь по порядку. Называется это откисалово "Программа Индосеан" и предназначена для людей тяжелого умственного труда. Для меня то есть. У таких, как я, редакторов голова постоянно забита всякой чепухой, и это состояние передается телу, отчего оно начинает хереть и всячески портиться. Так вот "Индосеан" приводит голову в порядок. Ну а о теле и говорить нечего.

На первой, "средиземноморской", стадии ты превращаешься в корабельную палубу, которую девушка-массажист полчаса драет. Только без помощи тряпки. Она трет тебя своими нежными ручками, в которые набирает смесь из коричневого сахара, соли и средиземноморских цитрусово-фруктовых эфирных масел. После процедуры я стал похож на отполированную статую Фидия. Наконец сбылась моя мечта — натереться маслом и блестеть, как Джей Катлер перед выходом на подиум. Я бы попозировал в таком виде перед зеркалом, но перед второй, "египетской", фазой напрягаться неже-

"Могу поспорить, что после обертывания я стал бы самым вкусным полуфабрикатом на каннибальской пирушке"

лательно. Меня погрузили в молочную ванну с бурой водорослью с непроизносимым названием "Ундария паннатифида". Персики, дыня, ваниль и аромат сандалового дерева прилагались.

Из ванной ты перемещаешься на массажный стол. Удовольствия и так уже через край! Рациональный человек попросил бы доделать процедуру на следующей неделе, но я вспоминаю, что "путь излишеств ведет ко дворцу

Меня пытали, но я ничего не сказал

А в это время Руденко и Прибытько сидят на работе

мудрости", и решаю довериться старику Блейку. Эх, была не была: лейте на меня масло и делайте массаж! Ты наверняка видел, как массажисты превращают клиентов в тесто. Так вот, этот моделирующий массаж делается совершенно не так. Тебя не сгибают пополам и не трут массажерами, а опять же гладят, поливая смесью масел сандалового дерева, кедра и пачули. Открываешь глаза — и такое впечатление, что только что из Индии.

Обертывание — последний гвоздь в крышку твоего хорошего самочувствия. На этой "китайской" фазе тебя, как рыбу майонезом, с ног до головы натирают кремом с ароматом ириса и жасмина, заворачивают в пленочку и оставляют мариноваться на полчасика. После обертывания я бы стал самым вкусным полуфабрикатом на каннибальской пирушке. После этого не хочется ничего: ни друзей, ни подруг. Ты лежишь и наслаждаешься собой, любимым. И ни у кого даже язык не повернется назвать тебя эгоистом.

- **Цена вопроса** 1500 гривен за два часа.
- **Место** "Фаворит премиум-клуб", Музейный переулок, 6.

ЭКСПРЕСС-ПРОЦЕДУРА – МАНИКЮР И ПЕДИКЮР ОДНОВРЕМЕННО

(Д. Куц)

Фишка в том, что клиента обрабатывают две девушки одновременно, распределение обязанностей, естественно, вертикальное: одна занимается руками, вторая — ногами. Первое, что бросается в глаза при входе в кабинет, — это холодный блеск разнообразного инструментария мастериц подноготного дела. Резиновые перчатки педикюрши усиливают хирургический оттенок происходящего. В общем, сел я в кресло и предоставил свои не избалованные чрезмерным вниманием конечности специалистам. (Чтобы предоставить им побольше материала для работы, ногти на руках специально не стриг неделю.)

Обработали меня, прямо скажем, на славу. Начнем с рук. Подстригли ногти, подпилили их пилочкой, удалили кутикулы, убрали ороговевшую кожу, покрыли ногти прозрачным лаком и на закуску сделали питательную маску. ▶

– Сейчас мы посмотрим, что у тебя внутри!

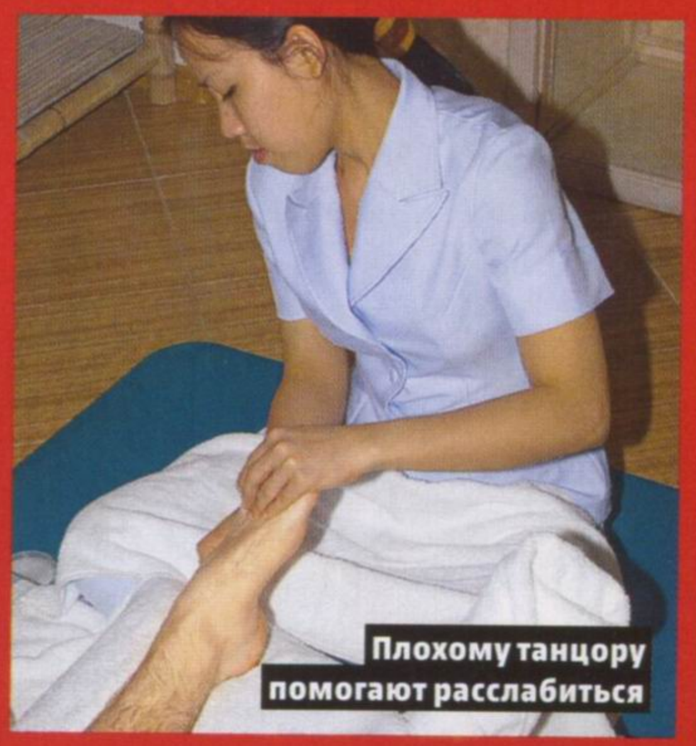
– Позвольте вашу ручку!

ТАЙСКИЙ МАССАЖ СТОП

(Д. Куц)

Каждому, как известно, свое. Лично мне эта процедура пришлась наиболее по душе. Можно сказать, проникся в полной мере. Массаж и так штука позитивная, а уж качественно выполненный, да еще тайский, да еще стоп – тут и спорить не о чем. То, что от усталости не останется и следа, даже не обсуждается. Кроме разминки для мышц, сосудов и суставов, массаж также благотворно воздействует на весь организм посредством стимуляции биологически активных точек стопы. В итоге получаем самое что ни на есть то, что надо, – редкий случай, когда приятное полезно, а полезное приятно. К тому же экзотика – массаж делала самая настоящая тайка. Если честно, когда мне сказали перед началом массажа, что он будет продолжаться час, я слегка ужаснулся. Ну что можно целый час делать с двумя стопами? Думал, засну от скуки. В итоге целый час жмурился от удовольствия, как сытый кот, и изредка по-идиотски улыбался, когда было щекотно. В конце несказанно удивился, когда оказалось, что час уже прошел. Даже не могу себе представить, какой кайф от массажа стоп можно будет испытать после возвращения из похода в горы. Однозначно рекомендую испробовать.

- **Цена вопроса** 1 час – 396 гривен.
- **Место** "Фаворит премиум-клуб", Музейный переулок, 6.



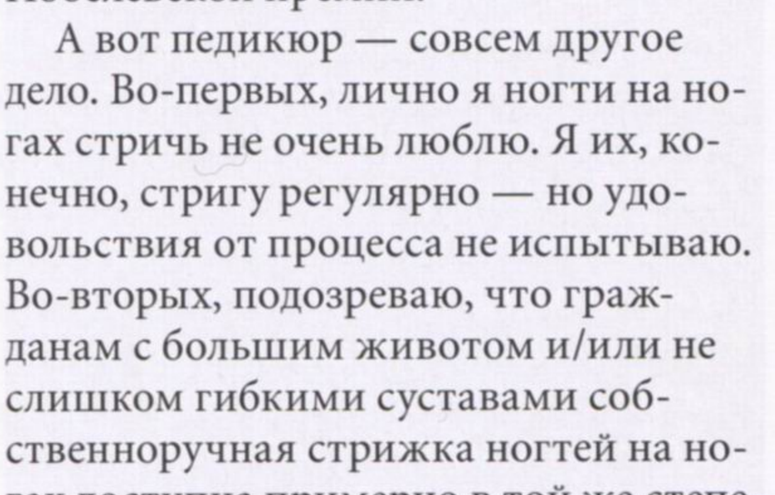
Плохому танцору помогают расслабиться

◀Натруженные туристические ноги тоже получили свою порцию ухода: стрижка/пилка ногтей, удаление кутикул, ороговевшей кожи и натоптышей (причем кожу подшлифовывали специальной машинкой наподобие бормашины, только вместо сверел вставляются небольшие пемзочки — забавное устройство), а напоследок стопы, массируя, намазали скрабом, что и было самой приятной частью всего ритуала.

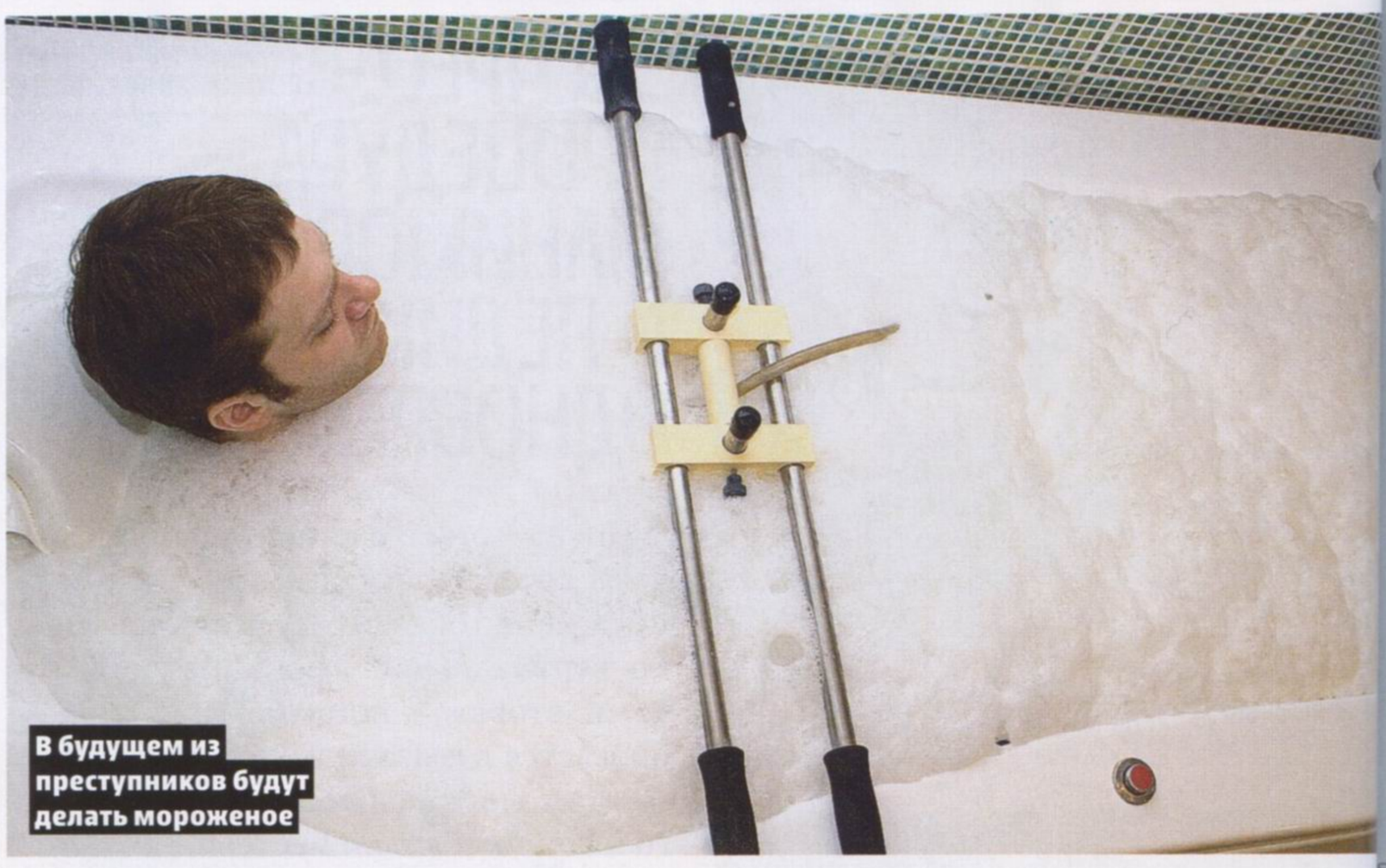
Маникюр — процедура, прямо скажем, на любителя. Удовольствия, с мужской точки зрения, ноль, целесообразность тоже довольно сомнительная. Привести ногти на руках в полностью удовлетворяющее меня состояние я вполне могу сам с помощью своего золингенского несессера, кремом ручки намазать в случае необходимости я тоже в состоянии. Ну а лаком ногти покрывать — это вообще излишество. Я не актер, мне руками на экране не светить. В общем, маникюр по полной программе (с моей точки зрения) уместен для мужчин в исключительных случаях типа собственной свадьбы или вручения Нобелевской премии.

А вот педикюр — совсем другое дело. Во-первых, лично я ногти на ногах стричь не очень люблю. Я их, конечно, стригу регулярно — но удовольствия от процесса не испытываю. Во-вторых, подозреваю, что гражданам с большим животом и/или не слишком гибкими суставами собственноручная стрижка ногтей на ногах доступна примерно в той же степени, что и локтекусание. Так что практическая польза от педикюра очевидна, не говоря об эстетической. К тому же это просто приятно. Так что женщины по маникюрам-педикюрам ходят совсем не зря.

- **Цена вопроса** 350 гривен.
- **Место** Салон красоты "Софи", ул. Кутузова, 14.



Блестящий Коготь заехал в салун



В будущем из преступников будут делать мороженое

ИСКУПНУТЬСЯ ПО-ЦАРСКИ

(Д. Куц)

"Ванна Клеопатры" — это вам не "Купание красного коня". Как я пошутил перед тем, как отправиться на эту самую ванну, главное, чтобы не пришлось после купания подвергнуться атаке ядовитых змей (тонкий намек на смерть Клеопатры, если кто не в курсе). В общем, суть процедуры в том, что в воду добавляется молоко (три литра, между прочим), сок и масло апельсина, а сама ванна устроена таким образом, что вода (не простая, а озонированная) в ней постоянно циркулирует и подается под давлением из расположенных по всей поверхности отверстий, массируя тело и усиливая действие компонентов. И выходит дама после этой ванны чисто как Афродита из пены — вся такая отдохнувшая, посвежевшая и помолодевшая. И в пене. Ну, мне омолаживаться как-то рановато, но эксперимент есть эксперимент — пришлось окунаться. Выдали мне стринги одноразовые (которые я по неопытности сначала напялил задом наперед), сел в ванну и постарался расслабиться. Расслабиться до конца не получилось — в области поясницы постоянно пульсировала прохладная вода (так положено по процедуре), а бурлящая молочная пена подни-

Конструкторы представили биде нового поколения

малась до самого подбородка, так что приходилось тянуть шею вверх, чтобы не нахлебаться. А так вообще приятно — сидишь себе, как вишня в молочном коктейле, квасишься и думаешь о вечном или еще о чем-нибудь. Времени на размышления достаточно, процедура длится полчаса. Минут через 15 после

"Расслабиться до конца не получилось: в области поясницы постоянно пульсировала прохладная вода"

начала процедуры косметолог натирает апельсином локти — чтоб кожа мягче была. Особое удовольствие доставляло то, что происходило это все в рабочее время. С этой точки зрения подобное времяпрепровождение приобретает совсем другой оттенок. Коллеги в мониторы пялятся, а ты в ванне омолаживаешься и в ус не дуешь.

- **Цена вопроса** 364 гривен за 30 минут.
- **Место** "Фаворит премиум-клуб", Музейный переулок, 6. ■

ПОЛНЫЙ ДЕТОКС

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОЧИСТКЕ ОРГАНИЗМА

Вместо предисловия

Аккурат перед Новым годом, 26 декабря, я отправился в индийский штат Керала — центр аюрведы, йоги и восстановительной медицины. Был у меня коварный план: все будут беспробудно пить да гулять, а я — индийскими народными методами избавлюсь от шлаков и токсинов, накопленных организмом в центре мегаполиса. Хотел вернуться после праздников бодрым, отдохнувшим и полным сил. Не вышло. Аюрведа натурально выбила меня из колеи: просидев три дня на унитазе с видом на океан, ранним утром 31 декабря я вылетел обратно домой.

Редакция моим рассказом о неудавшемся отдыхе была взволнована. Сердобольная шеф-редактор, утешая, гладила меня по голове, а главный редактор, решительно ударив по столу кулаком произнес: “Не нужна нам никакая аюрведа. Мы разработаем свою программу по детоксикации: простую, действенную, универсальную. И отвечать за нее будешь ты!”

Задачу свою я, кажется, выполнил. Следующие 20 редакционных страниц посвящены тому, как очистить свой организм от всего того, что ему совершенно не нужно. Выяснилось, что сделать это можно и в наших условиях. Причем значительно дешевле, чем просто долететь до пресловутой Индии.

Алексей Цыганов

ГРЯЗНЫЙ МАЛЬЧИШКА

ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ТВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ ДЕТОКСИКАЦИЯ, МОЖНО ПРЯМО СЕЙЧАС. ОТВЕТИШЬ НА ВОПРОСЫ – ПОЛУЧИШЬ ЧЕСТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

1. Выгляни из окна своей квартиры и хорошенько осмотрись. Что ты видишь?

А Оживленное шоссе и трубы завода ☐
Б Реку и парк ☐
В Лес и суслика ☐

2. Лето, жарко, очень хочется пить. Вдруг, словно мираж, перед тобой возникает палатка "Соки-воды". Ты подбегаешь к ней и хрипишь в окошко:

А "Дайте колу! Холодную!" ☐
Б "Сок, пожалуйста. Любой, кроме томатного!" ☐
В "Минералку без газа. Литр!".. ☐

3. Ты куришь?

А Честно: да ☐
Б Конечно нет, в отличие от моих друзей и, к сожалению, девушки ☐
В Нет. И ничего общего с курильщиками не имею!... ☐

4. Как часто выпиваешь?

А Каждый вечер по бутылочке пива, ну и в выходные – как пойдет ☐
Б По пятницам, после трудной рабочей недели ☐
В Только по действительно большим праздникам ☐

5. Чем ты обычно заправляешь салат?

А В смысле кроме майонеза? ☐
Б Обычным растительным маслом ☐
В Нерафинированное растительное масло уважаю ☐

6. Хочется перекусить, а в окрестностях только супермаркет. Скорее всего, ты ограничишься...

А Чипсами ☐
Б Пирожком с мясом ☐
В Яблоком или бананом ☐

7. Лимон употребляешь?

А Только под текилу ☐
Б Регулярно. Люблю чай с лимоном ☐
В С детства приучил себя в целях профилактики съедать по дольке в день ☐

8. А грибы?

А А грибы – регулярно. Сам собираю, сам сушу ☐
Б Один-два раза в месяц, не чаще ☐
В Только черные древесные. Люблю восточную кухню ☐

9. Молоко пьешь?

А С детства ненавижу! ☐
Б Пью обезжиренное, стерилизованное. Пакета хватает дня на два-три ☐
В Литр в день стабильно выпиваю, поэтому покупаю пастеризованное ☐

10. Какую колбасу ты обычно покупаешь в магазине?

А "Докторскую" или "Любительскую" ☐
Б "Сервелат" ☐
В Никакую. Моя бабушка прекрасно делает домашнюю колбасу сама ☐

11. Как часто в твоем рационе появляются свежие овощи?

А Каждый день. В бигмаке есть и помидоры, и салат ☐
Б Каждый день. Съедаю на обед салат, в котором, как правило, есть какие-то свежие овощи ☐
В Каждый день. И не только овощи, но и по возможности сельдерей, петрушка, шпинат, морская капуста ☐

12. После тренировки ты ощутил упадок сил. Срочно нужно съесть что-то суперуглеводное. Что ты выберешь?

А Шоколадный батончик. ☐
Б Энергетический напиток с высоким содержанием сахара ☐
В Большой пряник со сгущенкой ☐

13. Часто ли ты ходишь в баню?

А Как все нормальные мужики – раз в год, по традиции, 31 декабря ☐
Б Летом, когда на дачу приезжаю – часто. Зимой – редко ☐
В Раз в месяц стараюсь посещать ☐

14. Есть ли у тебя на коже прыщи?

А Есть. И, к сожалению, моя девушка очень любит их выдавливать ☐
Б Вскакивают время от времени. Летом – реже ☐
В Были в детстве, с тех пор ни разу на себе ничего подобного не встречал ☐

15. Ты пользуешься скрабом?

А Правильно не “скраб”, а “скарб”. Это, типа, вещи.....☐
Б Мне казалось, это что-то женское. Я обхожусь обычным мылом.....☐
В Не реже раза в неделю .....☐

16. Когда в последний раз ты был у массажиста?

А А зачем? У меня ничего не болит.....☐
Б Осенью, когда в Турции отдыхал.....☐
В У меня дома есть массажное кресло. Так что – хоть каждый день.....☐

17. Когда в последний раз у тебя болела голова?

А Спросите лучше, когда она в последний раз не болела!.....☐
Б Недели две назад.....☐
В Голова не мышца, болеть не может.....☐

18. Как часто ты ощущаешь сильную усталость?

А Как пел Чистяков: “Я только что встал и уже устал”. Очень про меня .....☐
Б К концу недели. В субботу могу спать весь день.....☐
В Обычно как раз перед очередным отпуском.....☐

19. Насколько ты раздражителен?

А Как вы достали уже со своими вопросами! .....☐
Б Бывает, что вспылю, если доведут .....☐
В Спокоен как удав .....☐

20. У тебя бывают запоры?

А А вы думаете, книжную полку в туалете я просто так сделал?.....☐
Б На отдыхе в первые три-четыре дня адаптации к новому климату. В остальное время – редко .....☐
В Никогда! Работаю как часы!.☐

РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОДСЧИТАЕМ ОЧКИ, ЗА КАЖДЫЙ ОТВЕТ
А ПОЛУЧИ 2, ЗА Б – 1, ЗА В – 0.

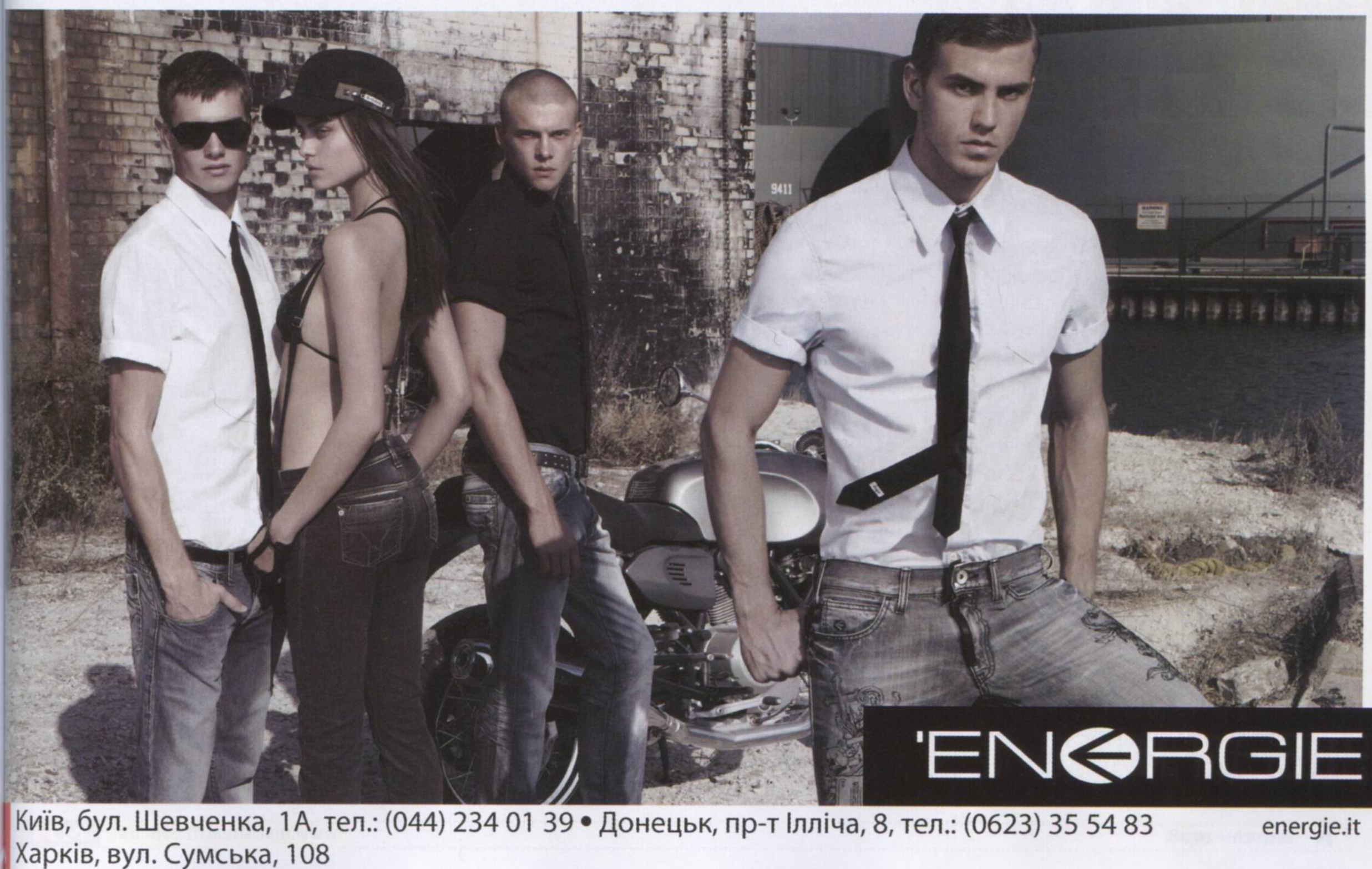
0-8 БАЛЛОВ Так держать! В принципе, раздел “Детокс” написан вовсе не для тебя. Можешь ограничиться просмотром картинок.

9-18 БАЛЛОВ В целом – молодец. Особенно если живешь в мегаполисе. Раздел “Детокс” просмотри внимательно. Наверняка найдешь для себя что-нибудь полезное и уже через месяц-другой наберешь в этом тесте менее 8 баллов.

19-29 БАЛЛОВ “Детокс” прочитать обязательно! И без лишних отлагательств заняться очищением собственного организма.

30-40 БАЛЛОВ Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя! Нет, серьезно, жить так дальше нельзя. Токсинов в твоем организме много и начинать от них избавляться надо было еще позавчера. Еще чуть-чуть – и придется ложиться под капельницу! ■

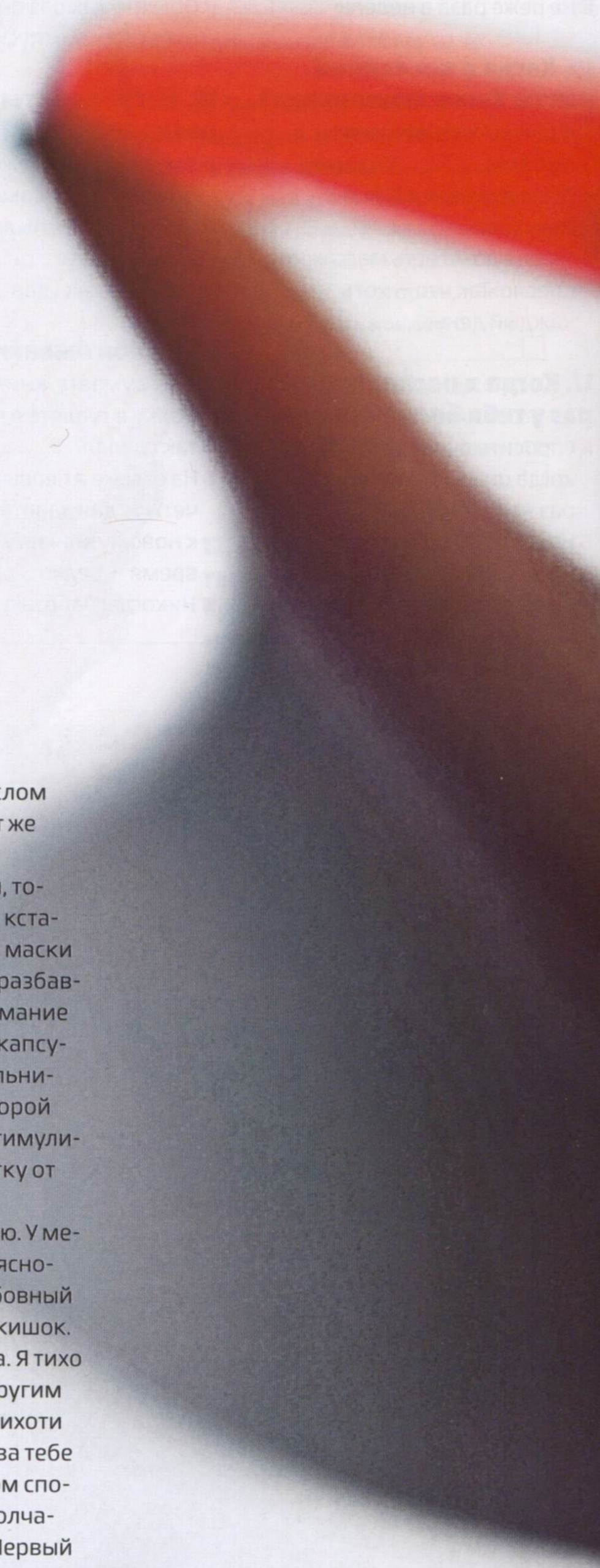
Реклама



Київ, бул. Шевченка, 1А, тел.: (044) 234 01 39 • Донецьк, пр-т Ілліча, 8, тел.: (0623) 35 54 83
Харків, вул. Сумська, 108
energie.it

БЫТЬ ЧИЩЕ

ЧЕТЫРЕ СПЕЦКОРА МН ОПРОБОВАЛИ НА СЕБЕ ЛУЧШИЕ ПРОГРАММЫ ДЕТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА. ВПЕЧАТЛЕНИЙ У НИХ ТЕПЕРЬ ДО КОНЦА ЖИЗНИ ХВАТИТ.



ОЧИСТКА ЕВРОПЕЙСКАЯ

(ОЛЕША ПЕТРОВИЧ)

Отмывать себя изнутри я поехал в клинику "Валлекс-М". Интересно, зачем "м" они присобачили в конце? Может, это только для мужчин? Тогда должна быть и "Валлекс-Ж". Вот бы я куда с удовольствием забурился.

Мой врач-физиотерапевт обладала редким сочетанием имени и фамилии: Людмила Тереглазова ее звали. Она рассказала, что сегодня меня ожидают три этапа самоулучшения. Первый – очистка кожных покровов для лучшего выхода токсической массы. Второй – обработка тела специальным тоником-проводником, раскрывающим поры. Третий – нанесение детоксицирующей маски на область живота и поясницы.

– А из чего сделаны эти проводники и маски? – недоверчиво спросил я.

– Зачем это вам? – в свою очередь насторожилась Людмила Тереглазова.

– Ну, на упаковках состав не указан. А вдруг там яд?

– Успокойтесь. Это профессиональная европейская косметика, наше ноу-хау. Действует, кстати, очень сильно. Вы понимаете? – физиотерапевт со смыслом взглянула мне прямо в глаза, и я тут же успокоился.

Начали меня чистить. Скраб, душ, тоник с легким массажем, маска... Тут, кстати, интересный момент. Основа для маски – порошок. До состояния каши его разбавляют обычной водой, а затем – внимание – вливают в массу из специальной капсулы, хранившейся до этого в холодильнике, "живую" субстанцию, задача которой – проникнуть мне под кожу и простимулировать внутренние органы на очистку от всяческой дряни.

Как они это стимулируют, я не знаю. У меня сложилась стойкая ассоциация с ясновидящей, "дающей установку на любовный приворот". Или наоборот – заворот кишок.

Минут через 20 маска затвердела. Я тихо лежал и радовался, чувствуя себя другим человеком, который по какой-то прихоти испек у себя на животе омлет. И слава тебе господи, и живи ты с этим омлетиком спокойно. Печень и почки благостно молчали. Вроде бы тоже не были против. Первый день очистки завершился очень успешно.

ОЧИСТКА МАЛАХОВЫМ

(ОЛЕША ПЕТРОВИЧ)

Есть такой сумасшедший старичок – Геннадий Малахов. Многие верят, что врач. Вот и я сдуру поверил и решил проверить на себе один из его фантастических способов очистки организма. Ноу-хау доктора Малахова – клизма собственной мочой. Причем кипяченой. Это, братцы, посерьезнее любой гидроколонотерапии.

Подготовительный этап: клизмирование водой 3-4 раза. Одна процедура – 5-6 клизм за раз. Это по Малахову называется "смахнуть пыль с внутренностей".

Потом, видимо, будет генеральная уборка. Это я так думал, корчась от движений холодного питона, который завелся у меня в кишках благодаря предварительному этапу а-ля Малахов.

Чтобы накопить достаточное для очистки количество мочи, нужно собирать ее в течение одного-полутора дней. В условиях трудовых будней сделать это непросто. Не ходить же, в самом деле, в туалет с баночками, шокируя коллег. Собранную мочу нужно отстаивать, чтобы отделить осадок, затем перелить в кастрюлю и кипятить, упаривая ее вдвое.

Этой выпаренной, уже лечебной мочой ставлю себе клизму. Моча ведет себя совершенно не так, как вода. По Малахову, она "работает" в теле – чистит не только кишечник, но и кровь, печень, почки.

Ощущения при чистке первое время очень неприятные. Слабость, тошнота, на лице какие-то прыщи и взгляды совершенно нелиберальные. Консервативные какие-то стали взгляды. Через пару часов шлаки и токсины действительно начали поступать наружу с пугающей скоростью и частотой, однако я вовремя одумался и прекратил генеральную уборку. Так можно вообще без внутренностей остаться. Ну его к черту.

ОЧИСТКА ГРЯЗЬЮ

(РОМАН СТАРОВ)

О процедуре мне сказали, что особенно хороша она "после вчерашнего". Для чистоты эксперимента я решил накануне посидеть с друзьями в баре. Посидели хорошо. Даже слишком: утром в раздевалке клуба я минут 10 ломал голову над тем, для чего в шкафчике вместе с халатом лежит зеленая тряпочка на резинках. Оказалось, это одноразовые трусы. Модно. Даже грязью жалко было пачкать, но пришлось.

А грязь как грязь. Ничем таким особенным не пахнет. Пока меня ею смазывали, закутывали и закрывали термоодеялом, я ослабленным голосом задавал вопросы. Например, что хорошего в этой грязи?

– А хорошего, милый человек, – говорят мне, – в ней много. Минеральные вещества, витамины, микроэлементы. Они в ваш истощенный организм через кожу проникают, питают тело и ускоряют обменные процессы. Шлаки и токсины, выходящие из организма через поры, абсорбируются грязевой основой.

Я попросил повторить последнее предложение, чтобы записать. А мне дальше втирают. В смысле грязь в тело втирают и рассказывают:

– После вчерашнего тело у вас обезводилось. Стремительно растеряло на клеточном уровне массу полезных веществ. Вместе с жидкостью.

– Я это чувствую, – говорю.– Действительно растеряло, и стремительно. Не поспоришь с вами.

– Ну так грязь вернет их на место, – ликующе говорит врач, – заодно и организм взбодрится за счет обновления клеток. Термоодеяло усиливает проникновение. Учитывая особенности вашего состояния, особо греть организм не стоит. Вполне достаточно 37°С.

Через пару минут после начала процедуры я блаженно заснул. В ближайшие 40 минут делать мне было решительно нечего.

Пробудился без усилия и довольно бодрым. Попросил их набуровить мне грязи в баночку в качестве антипохмельного средства.

ОЧИСТКА МАССАЖЕМ

(АЛЕКСАНДР ЧЕРКУДИНОВ)

Процедура, которую мне предложили в велнес-клубе, называлась слишком загадочно для того, чтобы от нее отказаться: массаж хиропластический.

– Ложитесь и расслабьтесь, – командует Анна Страхова, главный врач клуба. Всегда бы так со мной женщины разговаривали. Анне, кажется, тоже нравится. – С мужчинами работать проще: косметику счищать не надо. Можно сразу приступать к делу.

И приступила, голубушка. Как в романе: "...руки Анны мягко, но настойчиво скользили по моей обильно умащенной специальным кремом коже..." Правда, только от ключиц до лба.

– Сначала мышцы должны расслабиться, потом начинаем сгонять лишнюю лимфу, а с нею шлаки и отходы, затем – вручную подкачиваем мышцы. У каждого человека есть привычная мимика. В результате часть мышц работает, а часть пребывает в ленивом состоянии. Отсюда – морщины и прочие неправильности.

Непримиримо борясь со сном, стараюсь запечатлеть в памяти обрывки информации. Массажная техника... от нее ускоряется лимфоток... ускоряется выведение из организма шлаков... нормализуется работа эндокринной, иммунной и нервной систем...

Заснул. Позор! Тут руки Анны, а я заснул.

Из-за этого массажа чуть не опоздал на то самое подкачивание мышц. Я бы даже сказал, не подкачивание, а подсасывание. Осуществляла его терапевт Людмила Удалова не без помощи внушительного аппарата с сенсорной панелью управления и шлангом. Называется агрегат – Skintonic. По сути – вакуумный массажер. 8 режимов ритмичного посасывания – от едва ощутимых до сильных. Дома бы иметь такой, для игр.

А! Еще там была насадка со специальными шариками, разминающими ненужные жировые отложения и полирующими кожу.

– Частота посасываний подбирается в зависимости от запроса клиента, – сверкая глазами, рассказывала Людмила. – Кто-то хочет восстановиться после тренировки. Кому-то надо худеть и стройнеть. Вам необходимо помочь лимфатической системе и сосудам побыстрее избавиться от токсинов. Их и будем стимулировать.

45 минут дермотоксии (так, не менее игриво, называется процедура) пробудили во мне нешуточный аппетит.

ОЧИСТКА ПИЯВКАМИ

(ОЛЕША ПЕТРОВИЧ)

Сама по себе гирудотерапия не является детоксицирующей процедурой. Она скорее вспомогательная. Умная пиявка вводит в ткани множество биологически активных веществ. Вещества стимулируют внутренние органы и повышают общий тонус, работоспособность, настроение и иммунитет.

Всеми этими словами я себя успокаивал по дороге к гирудотерапевту. Признаюсь честно – нервничал. Я этих гадов земноводных с детства недолюбливаю. А пиявок особенно.

Я так доктору Николаю Калинину и сказал.

А он мне:

– Вы для начала примите душ.

Пиявки, видите ли, не терпят посторонних запахов. Это он так про мою туалетную воду выразился. Ладно, лишний душ еще никому не вредил, принимаю. Затем – укладываюсь на кушетку мордой вниз, чему про себя радуюсь: смотреть на тварей не придется.

– Чувствуете жжение? – радостно спросил доктор Калинин.

– Да, в районе печени, – говорю.

– Это они. Вгрызаются!

Жжение, кстати, означает, что организм нуждается в лечении: абсолютно здоровых людей пиявки не кусают. После того как вместе со слюной пиявки в кровь попадает природный анестетик, боли уже не чувствуешь. Можно лежать спокойно, отдыхать, думать о любви. Насосутся – сами отвалятся. Впрочем, самое неприятное началось как раз после процедуры. Специальные ферменты, выделяемые пиявками, не дают крови сворачиваться, и она продолжает довольно интенсивно течь, как у цесаревича Алексея, который страдал гемофилией. Иногда – несколько часов, иногда – несколько суток. Ранки от укусов приходится протирать перекисью водорода и заклеивать. Зато уже после трех сеансов чувствую себя значительно лучше.

ОЧИСТКА ВОДОРОСЛЯМИ

(ОЛЕША ПЕТРОВИЧ)

Когда я пришел в клинику на обертывание водорослями, физиотерапевт Людмила Тереглазова встретила меня как доброго знакомого. Я, признаться, этой процедуры немного побаивался. Думал, что обернут меня в болотно-зеленые хвощи с едва уловимым ароматом гниения. Вместо этого оказался смазан зеленоватой субстанцией и завернут, как кусок куриной грудки, в обычный целлофан. Без какого-либо выраженного запаха.

– Эта субстанция и есть водоросли, – говорит Людмила Тереглазова, – только их специально подготовили: измельчили с эффектом разрыва клетки.

Я попытался не думать о том, как происходит разрыв клетки, но сознание упорно цеплялось за этот бессмысленный набор слов.

– Не надо бояться. Обертывание прекрасно стимулирует клеточный метаболизм и вывод токсинов.

Опять сверху набросили термоодеяло. Под действием тепла питание организма минералами и вывод токсинов происходят интенсивнее.

20 минут лежу в полудреме, слушая приятную музыку. Затем меня разворачивают, и я с ужасом замечаю, что практически вся зелень ушла в меня – впиталась под кожу.

Уехал, правда, из клиники довольный – буду растить под кожей Чужого.

Journal-plaza.net

ОЧИСТКА КАМНЯМИ

(АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ)

Воздействие на тело различными минералами, например черным гранитом, усиливает микроциркуляцию крови и, как следствие, стимулирует вывод токсинов.

Очень энергичный мужчина-врач по имени Дмитрий предупредил меня сразу:

– Камни помогают только тем, кто верит в их энергию, кто принимает ее.

Я только что вернулся с Кавказа, где собственными глазами видел, как сноубордисты-фрирайдеры разговаривают с горами, которые тоже суть камень. Они это делали не на трезвую голову, но все-таки делали. Значит, верили в энергию.

Ну и я тоже решил, что камням верю. Тем более они меня еще ни разу не обманывали. Разделся, улегся на живот и мгновенно начал посылать черным кускам гранита мысленные импульсы. Мол, все в порядке, доверяю, лечите.

– Говорят, на Тибете, – внезапно начал Дмитрий, выкладывая мне на спину первый, разогретый в специальном корытце, камень, – монахи используют для самомассажа камни, вынимая их голыми руками из кипящей воды. Мы пока таких высот не достигли. Только до 60°С нагреваем. Не горячо?

– Нет, – сказал я, но все-таки слегка вздрогнул. – Скажите, а кроме энергии камень еще что-нибудь дает с точки зрения детоксикации?

– Тепло, – говорит врач Аксеновский, – камни отдают свое тепло внутренним органам – печени, почкам. Те начинают работать активнее, выводя токсины в лимфоток. А я в это время начинаю делать этими же камнями массаж – вот так, вот так! – Дмитрий мощно зашарил руками по моей спине. – Происходит лимфодренаж, и вся грязь быстро удаляется из организма.

Вроде бы логично. Правда, с тем же успехом, мне кажется, можно верить в энергию бильярдного шара, если его как следует нагреть. Или довериться теплу разогретого тапка. В целом отмечу, что процедура стоун-терапии носит скорее релаксирующий характер.

ОЧИСТКА ЦЕНТРИФУГОЙ

(РОМАН СТАРОВ)

Кровь злопамятна. Окружающая среда, болезни, излишества оставляют в ней свои следы. Не хочешь передавать их по наследству – иди чистить кровь, как это сделал я.

– Глаза – зеркало души, а сперма – зеркало общего здоровья организма, – заявил мне вместо "здравствуйте" анестезиолог-ревматолог Леонид Кузнецов.

Я даже не нашелся, что ему ответить. А он опять свое:

– Недаром раньше на Руси перед свадьбой жениха заставляли следить за своим рационом. И уж, конечно, на свадьбе молодожены должны были соблюдать абсолютно сухой закон. Все токсины, которые оказываются в организме, тут же попадают в сперму. Через кровь, естественно. То есть через ее плазму.

Еще Леонид рассказал, что кровь – это около 5% человеческого веса. А для того, чтобы в ней могли нормально функционировать и перемещаться по организму главные элементы – эритроциты, лейкоциты и тромбоциты, нужна жидкая среда – плазма. Ее объем – 55-60% общего объема крови. Состав: 90% воды, белки, соли и всяческий хлам, поступающий в твой организм извне. А плазмаферез – процедура очистки плазмы от этого хлама.

По ощущениям – ничего особенного. Тот, кто хоть раз оказывался под капельницей, никаких чудесных ощущений не испытает. Лежишь на кушетке, в вене – катетер, через который кровь (400-500 мл) забирается в специальный пластиковый контейнер. После отключения заполненного контейнера внутривенно переливается около 200-250 мл физраствора. Контейнер помещается в центрифугу, где на скорости 2500 об/мин в течение 15 минут сепарируется. В результате кровь разделяется на две части – плазму и клеточную массу. Плазма удаляется, в клеточную массу добавляется 150-200 мл физраствора, и все это вливается обратно в вену.

Результат? Вместе с плазмой удаляются: антигены, антитела, медиаторы воспаления, избыток фибриногена, бактерии и их токсины, продукты распада тканей и клеток.

А самое интересное, что при кровопотере в организме запускаются механизмы активации защитных сил: повышается функциональная активность кроветворных и ответственных за иммунитет клеток; улучшается микроциркуляция крови, ее противовоспалительные функции.

Самый доступный для тестирования орган – печень. Так вот, после плазмафереза она справляется с разложением токсинов алкоголя в два раза быстрее, чем до. Научный факт.

Пойду выпью, что ли, – и опять грязью обмазываться. А Олеша пусть клизмы из мочи себе ставит. На здоровье.

ОЧИСТКА ТЕХНИКОЙ

(АЛЕКСАНДР ЧЕРКУДИНОВ)

Ученые и врачи утверждают, что вывести токсины можно с помощью сухого тепла, вибрации, воздействия света, цвета и электромагнитных полей.

- Сухое тепло раскрывает поры, через которые вглубь организма проникают биологически активные продукты, ускоряющие удаление токсинов.
- Вибрации заставляют мышцы интенсивно работать, однако при этом не возникает накопления молочной кислоты и токсинов. Мышцы после такой нагрузки не болят.
- Свет и цвет, воздействуя на организм, производят распад белков и быстрое расщепление углеводов, что дает потерю веса.
- Электромагнитные поля, усиливая работу биомеханизмов, обеспечивают правильное кровообращение и упругость кожи.

Когда мне про это дело рассказали, я сразу вспомнил, что был такой американский прибор для рыбаков, называется "Фиш Макс". Этакий цилиндрик с усиками. Опускаешь его в воду, и рыба, привлеченная необычным звуком (в районе 220 Гц), а также радугой и вибрацией, как зачарованная идет на эту необыкновенную и последнюю в ее жизни дискотеку.

Примерно так же чувствовал себя и я, отправляясь в институт красоты. Обладатель "цилиндрика с усиками", врач Мария Романова, специалист по восстановительной медицине, радушно пригласила меня посетить "Кокон-спектрон" – зеленый аппарат, напоминающий космический челнок. Время полета – 45 минут. Траектория щадящая, чтобы не донимала излишняя турбулентность атмосферы. Последнюю имитирует виброплатформа.

– Для вас я подобрала специальный режим, – объясняла Мария, пока я вибрировал внутри "Кокона". – Тут вам и массаж мышц спины, и снятие мышечного спазма, и лимфодренаж.

Все это делалось, как я понял, для того, чтобы мышцы начали работать с практически спортивной интенсивностью, выводя токсины из организма. Плюс тепло и никакой клаустрофобии. Внутри не просто светло, еще и цвет освещения меняется, снимая стресс, нормализуя кровяное давление, стимулируя распад белков и расщепление углеводов. Чтобы голова не перегрелась, ее обдувает ионизированный воздух. ■

7×7

НЕДЕЛЯ ПИТАНИЯ ПО СИСТЕМЕ “МН-ДЕТОКС” – И ТОСКЛИВОГО, УГНЕТЕННОГО СОСТОЯНИЯ КАК НЕ БЫВАЛО. ЭТО МЫ НА СЕБЕ ПРОВЕРИЛИ. ГЛАВНОЕ, СИСТЕМА-ТО ПРОСТА: СЕМЬ ДНЕЙ ЕШЬ ТОЛЬКО ЭТИ 49 ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, СМЕШИВАЯ ИХ В ПРОИЗВОЛЬНОМ ПОРЯДКЕ ПО СОБСТВЕННОМУ ВКУСУ.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Банан
Мякоть чуть зеленоватого банана обладает желчегонным и мочегонным действием. Не говоря уж о том, что это абсолютно безвредный антидепрессант. Съел – и сразу стало весело.

Малина
Естественный аспирин (салициловая кислота). То есть потогонное, мочегонное и жаропонижающее. Перед баней злоупотреблять не рекомендуется, чтобы не перегружать сердце. В народе считалась хорошим средством для борьбы с похмельем. Наука подтвердила ее способности связывать и выводить из организма разнообразные токсины алкогольного и даже наркотического происхождения. Правильно замороженная и сохраненная малина практически ничем не отличается от свежей. Кроме вкуса.

Яблоко
Обладает черенком, ножкой и круглым туловищем. Обеспечивает надежную иммунную защиту организма. Источник пектина, который абсорбирует вредные продукты обмена, тяжелые металлы, радионуклиды и пр.

Авокадо
Оказывается, тоже фрукт. Осуществляет зачистку организма от разнообразных токсинов на клеточном уровне. В авокадо много жиров, но в основном это жиры полезные, ненасыщенные. В сочетании с олеиновой кислотой способствуют снижению вредного холестерина. Между прочим, мякоть спелого авокадо вполне успешно заменяет на бутерброде кусок масла или майонез.

Апельсин
Печень и кишечник в восторге от апельсинового сока. Улучшает обмен веществ. Кроме того, необходим организму для нормальной деятельности сердечной мышцы и нервной ткани головного мозга.

Киви
Киви – это, если ты не знал, ягода. Вещества из этой ягоды, похожей на половину мошонки, нормализуют пищеварение, выводят из организма холестерин и мешают образовываться тромбам. Одной-двух ягод в день вполне достаточно.

Красный виноград
Из него не зря делают вино. Кровь очищается, печень вздыхает с облегчением, повышаются общий тонус организма и уровень гемоглобина.

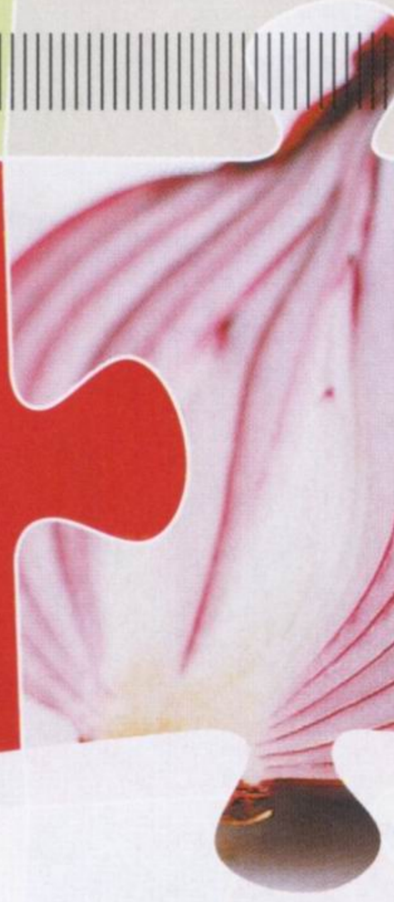
ОВОЩИ

Помидор Помимо знакомого тебе ликопина, в помидорах содержится тирамин, который в организме превращается в гормон счастья – серотонин. То есть настроение улучшается, как от банана. А стресс и его токсичные последствия, соответственно, ликвидируются.

Лук репчатый Вот как, по-твоему, что лучше? Плохой обмен веществ, вялые процессы пищеварения и много лишней жидкости в организме или стойкий луковый шлейф изо рта и долгая бодрая молодость?

Свекла Прекрасно сочетается в салатах с чесноком, грецким орехом и селедкой. Сама по себе содержит уникальное вещество бетаин, который способствует усвоению белков и улучшает работу печени. Кстати, содержит и антигистамины, крайне актуальные в наши аллергенные времена.

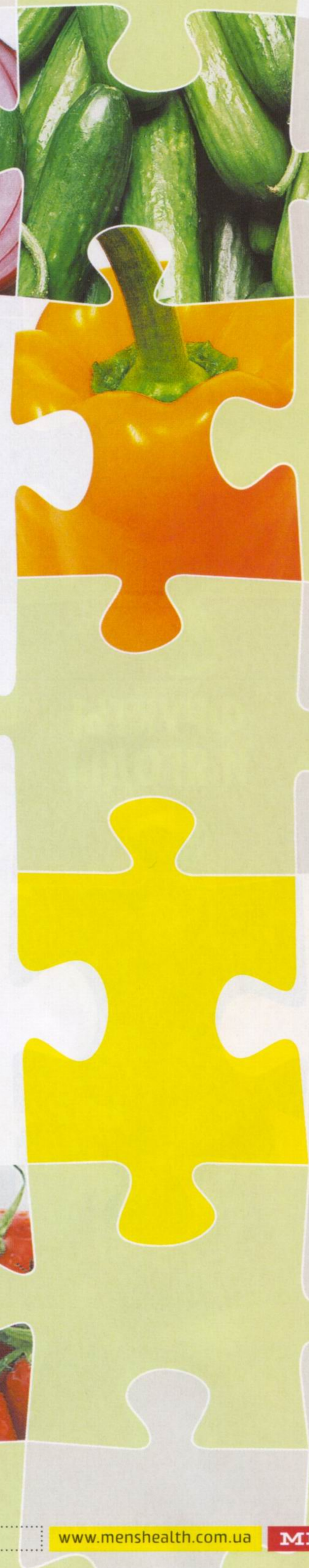
Огурец Веселит, как банан и помидор вместе взятые. Высокое содержание калия ускоряет движение воды в организме. Отеки удаляются сами, артериальное давление снижается, желания возвращаются.



Капуста Приятно, что все полезные вещества сохраняются и в квашеной, и в тушеной, и даже в пропущенной через соковыжималку. Пектины, которые содержатся внутри кочана, устраняют химическое воздействие токсических веществ на стенки желудка и кишечника. Клетчатка оказывает положительное влияние на развитие полезной кишечной микрофлоры и удаляет вредителей.

Морковь По мнению израильских врачей, этот фаллического вида корнеплод усиливает работу половых желез, особенно если сок смешать с медом и сливками или облепиховым маслом.

Сладкий перец Сочетание аскорбиновой кислоты с витамином Р придает перцу особое свойство, способствующее укреплению сосудов. Приятный и слабоострый вкус перцу придает алкалоид капсаицин. Он стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, а главное – отлично гонит желчь.



ЗЕЛЕНЬ

Салат листовой Практически любые зеленые травы подпитывают мозг, повышают активность, снимают напряжение. Знаешь почему? Все благодаря хлорофиллу, о котором тебе подробно рассказывали на уроках ботаники. Он стимулирует выработку эритроцитов в крови, участвует в обновлении соединительных тканей и активизирует иммунную систему.

Сельдерей Если посыпать салат или суп резаным сельдереем, то отсутствие соли в блюде не заметят даже гурманы. Корешки нам все еще не слишком привычны, да и используют их чаще при готовке горячих блюд. Вершки богаты органическим натрием, который усваивается без вредных последствий. Сухая жаркая погода переносится легче, если выпить 40-50 г сельдерейного сока. Дополнительный бонус: суточная эрекция.

Руккола Двоюродная сестра горчицы с острым, пикантным вкусом. При более или менее регулярном употреблении нормализуется обмен веществ, повышается уровень гемоглобина в крови, улучшается водно-солевой обмен, уменьшается риск отложения солей и появления на стенках сосудов холестериновых бляшек.

Шпинат Японцы от слова "шпинат" приходят в восторг. И не зря. Это недорогое и удобное растение нейтрализует действие канцерогенов, которые каждый день попадают в организм с табачным дымом, выхлопными газами, жареным мясом и консервантами. Листья шпината можно добавлять к любым блюдам вместе с небольшим количеством оливкового масла и, если позволяют обстоятельства, чеснока.

Зеленый лук Насчет запаха ты уже читал (см. Лук репчатый). Кроме него, в луке есть биофлавоноиды, которые защищают клетки от разрушительного воздействия окружающей среды и улучшают мозговое кровообращение.

Петрушка Когда-то веселил народ на ярмарках, а теперь чистит печень. Улучшает кровь. Всего-то и надо — съедать небольшой пучок ежедневно.

Укроп Помимо уникальных вкусовых качеств, активно борется с метеоризмом. Крайне полезное свойство. Боишься опозориться в театре или на свидании — ешь его.

СУХОФРУКТЫ, ЗЛАКИ...

Пшеничные проростки Как связана пшеница и половая функция? Ответ: витамином Е. Для полноценных эрекции и эякуляции он просто необходим. Как сказал поэт: "Дам тебе я зерен, а ты песню спой". Он это не зря сказал. Поэт знал, что пшеничные ростки необходимы в жизни. Кроме всего прочего, клетчатка, как ей и положено, выводит из организма токсины, стимулирует перистальтику.

Льняное семя Что уж тут гадать, если, благодаря уникальной способности выводить ядовитые и радиоактивные вещества из организма, льняное семя назначают онкологическим больным в процессе восстановления после лучевой и химиотерапии. Брось горстку мелких семечек в любой салат.

Семечки Те самые, из газетного кулька. И подсолнечные, и тыквенные. Нормализуют кислотно-щелочной баланс (гораздо лучше жевательной резинки с ксилитом!) и делают кожу эластичной (гораздо лучше косметических средств с "пи-аш пять и пять"!). Также укрепляют сосуды, лечат печень и желчный пузырь со всеми его выводящими путями.

Цельнозерновой хлеб Недешевый, но надежный источник клетчатки, снижающий уровень холестерина в крови и не позволяющий зашкаливать уровню сахара.

Овсянка Опыт наверняка подсказывал средневековым сэрам, что печень, утомленная элем и бургундским, лучше справляется со своими обязанностями благодаря некоторому количеству каши по утрам. Под влиянием веществ, содержащихся в овсе, в клетках печени увеличивается количество гликогена и уменьшается содержание жироподобных веществ. Взбадривается и поджелудочная железа.

Грецкие орехи Даже самые древние врачи знали, что орехи – отличное тонизирующее средство для ослабленных больных. Для всего годятся: для улучшения потенции, при неприятностях с сердцем, гипертонической болезни. Нормализуют кислотность желудочного сока, повышают устойчивость организма к воздействию многих токсических веществ, ионизирующего излучения компьютерного монитора.

Курага Мумия абрикоса. Не может похвалиться высоким содержанием витаминов, но зато минеральных веществ полно, в том числе калия, магния, кальция, железа и фосфора, необходимых для функционирования всех жизненно важных органов. Сладость кураги – следствие высокого содержания глюкозы, сахарозы и фруктозы. Их суммарная доля может быть более 80%. Чем не угощение к чаю?

БЕЛКОВАЯ ПОДПИТКА

Чистка чисткой, а без белков долго не протянешь. Минимальная норма – 1,5-2 г на килограмм твоего веса. Но имеются в виду только те, которые усваиваются. Животные, конечно, качественнее и доступнее. Главное, чтобы довеска в виде ненужных жиров в них было поменьше. Желаешь поститься всерьез? Задача посложнее. В уже упомянутых семечках и орехах белков чуть более 15 г (на 100 г продукта). А поди-ка их съешь.

Куриная грудка 20 г белка на 100 г. Усваивается 60%. Мало жира. Много селена, предотвращающего рак, и витаминов группы В, повышающих уровень энергии и усиливающих работу мозга.

Яйца 12 г белка на 100 г. Усваивается почти 100%. 1-2 яйца в день не повышают уровень холестерина, так как организм сам производит холестерин из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами, к которым относятся яйца.

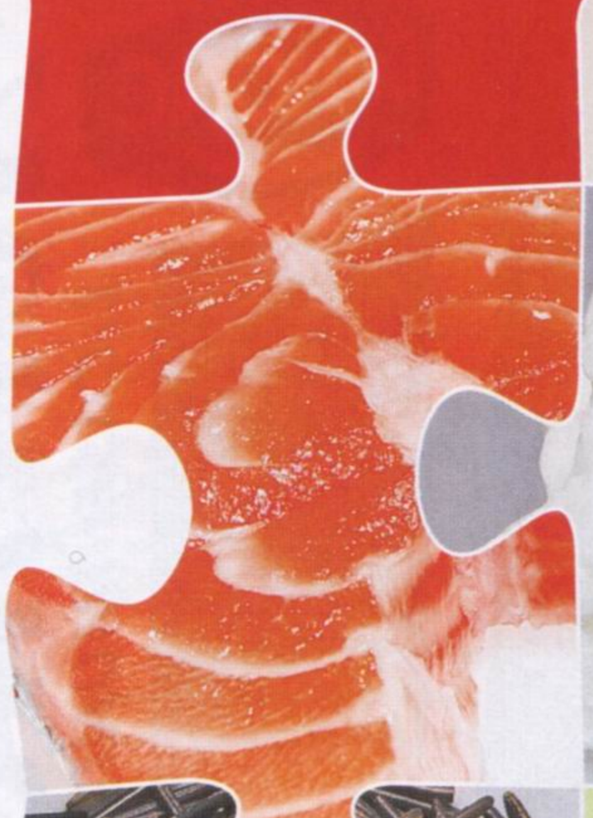
Морепродукты От 18 г белка на 100 г. Усваивается 75%. Плюс витамин B_{12}, чтобы поддерживать функции нервов и умственные способности. Железо, труднодоступные минералы: магний и йод.

Творог От 25 г белка на 100 г. Усваивается 70%. Много кальция: кости и мышцы будут рады.

Лососевые От 20 г белка на 100 г. Усваивается 70%. В них, как ты догадываешься, полно омега-3 жирных кислот.

Бурый рис От 8 г белка на 100 г. Усваивается более 55%. Низкий гликемический индекс плюс клетчатка. Даром, что ли, азиаты так активно размножаются и долго живут?

Чечевица 24 г белка на 100 г. Усваивается не более 40%. Вещества, содержащиеся в ней, активно борются с канцерогенами. Даже после того, как ты чечевицу отваришь или разотрешь в муку.



СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

Клюквенный соус Если не нашел в продаже – разомни ягоды с сахаром, дай слегка загустеть и заправляй соусом салаты, поливай куриные грудки и лососевые стейки. Клюква чистит почки, мочевой пузырь и далее, до выхода.

Винный уксус Хороший уксус – это неудавшееся хорошее вино. Все целебные свойства вина в нем сохраняются. Главное – с количеством не перебарщивать.

Имбирь Освежает не только вкус блюд, но и твою лимфатическую систему. В результате аппетит появляется, а шлаки и токсины исчезают.

Горчица Обостряет ощущения. В небольших количествах уместна в салатах. Активизирует печень, чистит лимфатическую систему, обеззараживает.

Лимонный сок Оживляет салаты и рыбные блюда. Считается, что чистит почки, наукой, правда, не доказано.

Хрен Если очень хочется – три его сам. Но лучше поручи это дело подруге. Хрен чистит почки, успокаивает раздраженные дыхательные пути и постоянно напоминает своим названием, что вечер только начинается.

Оливковое масло Проще сказать, чем оно может навредить. Но пока никто своих возражений не озвучил. Речь идет, естественно, о продукте холодного отжима.

НАПИТКИ

Кефир Каждый мужчина должен изгнать из своего кишечника врагов, а потом насадить там своих друзей. Потому и пьем. Плюс белки (4 г на 100 г), усваиваемые процентов на 60.

Вода Из бутылки, естественно. Говорят, что 40% из них – контрафакт. Говорят также, что надежнее покупать в больших сетевых супермаркетах. Мол, ни один пират такого объема поставок не осилит. Еще говорят: кому верить?

Зеленый чай Его способность выводить вредные вещества из организма мало кем оспаривается. Если есть возможность, выбирай сорта с пониженным содержанием кофеина.

Квас Приготовленный из ржаного и ячменного солода, нормализует обменные процессы в организме. Хорош квас монастырский, если самодельный. Монахи точно знают, как отрегулировать деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствовать размножению вредных микробов, поднять иммунитет организма и улучшить обмен веществ.

Сок грейпфрута Богат глютатионом – антиоксидантом №1, который борется со старением. Посмотри на Мика Джаггера. Он умеет своим морщинистым лицом ловить мух. Все потому, что вместо грейпфрутового сока пил виски и заедал пирожками с гашишем. Не стоит следовать его примеру.

Какао Соскучился по шоколадке – выпей какао. Сплошные флавоноиды-антиоксиданты, мало жира (по сравнению с жирной "Аленкой"), а все вещества, ответственные за серотонин – гормон счастья, – на месте. Кофеина, кстати, там тоже немного.

Брусничный морс На вкус и цвет приятен. Чистит почки и активизирует потовые железы. Перед баней – идеально. ■

УМНЫЕ ДЕНЬГИ

Заработать миллион можно по-разному. Кто-то делает это умело, покупая акции, вкладывая в бизнес, отказывая себе в лишней пачке зефира. А кто-то пьет пиво и ни о чем таком не думает. Миллион сам придет к нему – в виде ослепительной и, на первый взгляд, абсолютно идиотской идеи.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИВ ОРЛОВ

ПРОДАТЬ ТО, ЧТО ЧЕЛОВЕК И ТАК МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО

Да, звучит глупо. Да, может не сработать. Но иногда срабатывает. И если срабатывает, то уж так, что только успевай подставлять карманы. Подумай: что бы ты мог продать товарищу такого, чего у него нет, но может появиться при малейшем желании? Вот, например, Сергей Лучников ничем не отличается от обычного бизнесмена (основной его доход — продажа недвижимости). Но есть одна штука, которая сделала его известным если не во всем мире, то по крайней мере локально. Он воздух продает. Идея пришла ему в голову несколько лет назад, когда он увидел плотно запечатанную жестяную банку с надписью: "Воздух Парижа", стоимостью 6 франков. Сергей задумался: "А чем же наш хуже?", и побежал патентовать продукт — консервную банку с воздухом Петербурга. После того как все бумажки были подписаны и заверены, с конвейера сошла пробная партия, аккурат к 300-летию города. "Я распродал всю тысячу банок еще даже до того, как они появились на свет", — вспоминает Сергей. Окрыленный успехом, он выпустил еще 10 000 банок, и они тоже быстро разошлись. Да и как им не продаваться, если конкурентов на рынке не было и вряд ли будут?

— Конечно, появились личности, тут же наладившие продажу "поддельного воздуха", но стоило им показать патент, как они сразу улетучились. Воздух в банке не профанация, а сувенир. На красиво оформленной посуде стоит дата годности и указаны ингредиенты: воздух Невского проспекта — 15%, воздух Летнего сада — 50%... В год мы производим 50 000 банок консервированного воздуха, которые стоят от $6 до $15,5 при их себестоимости $4,5-5 за штуку, — говорит Сергей. — А недавно нам заказали большую партию с воздухом Югры и воздухом Новосибирска.

ЗАСТАВИТЬ ЛЮДЕЙ ДОБРОВОЛЬНО ПРИВЛЕКАТЬ КЛИЕНТОВ

Достаточно обустроить все так, чтобы целевая аудитория по собственному желанию рекламировала твой бизнес, привлекая людей и новых деловых партнеров. Как это работает? Взгляни на любую социальную сеть — один человек зарегистрировался, позвал двух друзей на сайт, те, в свою очередь, позвали двух своих друзей и так далее. Люди заполняют свое виртуальное пространство картинками и рассказами, друзья комментируют, все больше уделяя внимание твоему сайту... В итоге у тебя огромное количество зарегистрированных пользователей, высокая посещаемость, а в перспективе — куча рекламодателей, желающих получить заветный баннер на главной странице.

Самая крупная социальная сеть в СНГ — "Одноклассники.ру" (www.odnoklassniki.ru) — появилась всего два года назад. За это время она успела завладеть умами более чем 10 млн человек, при этом на сайт ежедневно заходят 3 млн. Дошло до того, что в офисе одного из крупнейших телевизионных каналов страны запретили доступ к "Одноклассникам", ссылаясь на перерасход трафика.

— Я сам профессиональный программист, — говорит Альберт Попков, "отец" сайта, — долгое время работал в Англии. Именно там и придумал создать социальную сеть в России, с акцентом на поиск школьных друзей. За основу брались такие зубры, как www.classmates.com и www.facebook.com. Денег ушло много. Только на первоначальном этапе из собственных сбережений я потратил несколько тысяч долларов, пришлось привлекать инвесторов... Правда, благодаря отличной команде мы довольно быстро сделали сайт. Но вскоре после запуска

"Одноклассников" мы ощутили здоровую конкуренцию со стороны энтузиастов. Клоны нашего проекта плодятся один за другим. Сейчас мы работаем в двух основных направлениях: поддерживаем сайт в работоспособном состоянии и проводим встречи с рекламодателями.

Назвать ежемесячный доход от рекламы Альберт наотрез отказывается, но его можно легко вычислить, глядя на прайс-лист, расположенный на сайте. Там всего пара баннеров. 150 млн показов одного баннера в неделю обойдутся рекламодателю в $6600. А 10 млн показов в неделю только по Москве — в $12 300.

— На первый взгляд вам покажется, что это легкие деньги, однако это вовсе не так. У нас довольно плотный график работы, с ним особо-то и не расслабишься.

ПРОДАТЬ ЧЕЛОВЕКУ ТО, ЧТО ОН ВРЯД ЛИ СМОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Например, захотел человек полетать в кабине истребителя. Вероятность того, что его заветная мечта осуществится, — невелика. Можно, конечно, приехать на аэродром, попробовать договориться с пилотом, наладить контакты с механиком, но все это долго и муторно, а человеку охота праздника. Вот тут-то на сцене появляешься ты с предложением предоставить клиенту услугу в конечном ее исполнении, избавив от лишних хлопот и переживаний. Разумеется, придется для начала пройти нелегкий путь переговоров и продумать все до мелочей. Но в итоге выясняется, что человек вполне готов заплатить за сервис, при условии, что ему преподнесут мечту на блюдечке с голубой каемкой.

В разных студиях подарков можно найти подарочные сертификаты на самые необычные услуги. От поездки на гоночном такси и расслабляющего SPA-массажа до полета на истребителе и стрельбы из танка.

— Вообще дарить приключения — совершенно новое направление в отечественном бизнесе, — говорит руководитель одной из студий Александр Лазовский. — Стандартная процедура: в офис приходит человек и выбирает себе приключение из нескольких десятков вариантов. Если он берет подарок не себе, мы можем предложить ему сертификат с несколькими услугами или с определенным номиналом, и тот, кому предназначается подарок, сам выберет, что ему интереснее — поплавать с дельфинами или полетать за штурвалом спортивного самолета. Есть даже полет в стратосферу. Конечно, не все понимают, что такое подарочный сертификат и для чего он нужен. Но, попробовав раз, они возвращаются к такому варианту повторно, попутно делясь впечатлениями с друзьями. Так что бизнес развивается.

Но не все так просто, как кажется. Есть в этом бизнесе и подводные камни. Если ты не будешь следовать принципу "желание клиента — закон" и не пойдешь ему навстречу в реализации какой-то безумной идеи, успеха не видать. Это первое. Второе — постоянная зависимость. Сертификат действителен в течение года с момента продажи. Это значит, что компания должна выполнить свои обязательства незамедлительно, как только клиент того пожелает.

ЛЕНИВЫЕ ЛЮДИ

Эти истории происходили в разные годы XXI века, но мы до сих пор уверены, что методы все еще работают.

1 29-летняя Кэрин попала в беду — ее неожиданно уволили с работы, а новую она найти пока не успела. На ее кредитной карте висел долг в $20 000. Кэрин побыстрому слепила сайт, на котором попросила подать ей кто сколько сможет, чтобы закрыть кредит. И, что самое удивительное, собрала, причем довольно быстро.

● **www.savekaryn.com**

2 23-летняя Мишель страдала уже от другой проблемы — слишком маленькой груди. И как ее ни сжимай волшебными лифчиками, как ни подпихивай поролоном — все бесполезно. Отчаявшись, Мишель открыла сайт, где каждый желающий мог внести пожертвования в "фонд силиконовой груди Мишель". Что интересно, денег давали охотно и много. И поди теперь разбери, собрала ли Мишель полагающиеся на операцию $4500 или же гораздо больше. А в ответ на такой щедрый жест Мишель даже выложила фотографии своей новой груди.

● **www.giveboobs.com/**

3 Некто, чье имя так и не удалось установить, припугнул все интернет-сообщество тем, что зарежет недавно купленного кролика по имени Тоби на День благодарения, если не получит $50 000. А чтобы побыстрее собрать эту сумму, умник сделал несколько фотографий — живой кролик на сковороде, живой кролик на разделочной доске... Любители животных скинулись, хитрец получил свои 50 000, а Тоби остался жить. Надеемся, долго и счастливо.

● **www.savetoby.com**

4 21-летний студент Алекс решил оплатить свою учебу и придумал поистине гениальную идею — "страницу на миллион долларов". Он создал сайт, на котором изображено поле размером в 1 млн пикселей. Для удобства Алекс разбил это поле на кубики, 10х10 пикселей каждое, и стал продавать по $100 за кубик, или по $1 за пиксель. Купил кубик — разместил на нем баннер на свой сайт или же веселое пожелание каждому зашедшему сюда, все просто. Всего Алекс планировал выручить около $40 000. Но сайт оказался настолько популярным, что заветные пиксели стали расходиться как горячие пирожки. Еще бы, получить за несколько сотен долларов баннер на странице, ежедневная посещаемость которой перевалила за 100 000 человек, почему бы и нет? Естественно, в скором времени Алекс заполнил все поле и теперь уже наверняка не думает об учебе.

● **http://milliondollarhomepage.com./**

Так что лучше написать: “Сегодня ходил на такой-то фильм, вроде неплохой, понравилось то-то и то-то”, чем: “Все бегите на такой-то фильм, это просто супер, никогда такого не видел. И друзей еще прихватите!”

ЗАСТАВИТЬ БЛОГИ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ

Рядовой блоггер-тысячник, который исправно пишет интересные новости вперемежку со скрытой рекламой, зарабатывает от $300 до 700 в месяц, совершенно не напрягаясь. Чем не повод вспомнить пароль от заброшенного дневника и начать вести его заново? Будь вездесущ, участвуй во всех мало-мальски важных дискуссиях в блогосфере, спорь с блоггерами-авторитетами и часто пиши в собственный дневник, так как твоей первоначальной целью станет собрать аудиторию. А вот когда перейдешь в разряд “тысячников” (кого читает больше тысячи людей), начинай принимать заказы на рекламу. Поможет тебе в этом Максим Александров, шеф-редактор газеты “Живой Журнал” и популярный тысячник. Именно он первым не постеснялся объявить во всеуслышание, что время от времени пишет заказные сообщения.

— Все началось с обычной шутки, которая произошла где-то полтора года назад, — говорит Максим. — Я болтал со своим другом, знаменитым блоггером Самсоном Шоладеми. И тут мне в голову пришла одна необычная идея. Я предложил Самсону: “Давай ты меня похвалишь в своем дневнике, а потом напишешь, что я тебе за это заплатил. Вот веселуха-то будет в комментариях!” Шутка нам обоим пришлась по вкусу, и вскоре в блоге Самсона появилась запись о том, какой Scandalmax (то есть я) хороший, добрый и вообще клевый во всех отношениях парень и что меня следует незамедлительно добавить в друзья для чтения. Ну некоторые так и поступили, а уже на следующий день Самсон (как мы и договаривались) написал, что вчерашний пост был проплачен лично мной. План сработал! Обсуждение получилось ярким и интересным. Каково же было наше удивление, когда на следующий день Самсон получил аж пять писем от совершенно разных людей с предложением сделать рекламу в своем дневнике за их деньги! Я понял, что на этом можно неплохо заработать, и стал действовать.

Сейчас Максим скромно называет себя “рекламным агентством из одного сотрудника” и зарабатывает $2000 в месяц только на том, что помогает связаться рекламодателям с блоггерами, которым это будет интересно.

— Расценки на сегодняшний день таковы, — рассказывает Максим, — ***где-то от $50 за упоминание о фильме и до $500 — за большое, развернутое сообщение. Например, организованный тобой конкурс с призами от спонсора. Естественно, существует несколько условий. Первое — тебя должны читать не менее 2000 человек, и второе — не должно быть никакой прямолинейной рекламы, она не нужна ни тебе, ни производителю товара. Почему? Да потому, что, если тебя уличат в откровенной джинсе, твоя репутация в блогосфере пострадает и получить заказ на рекламу товара будет гораздо сложнее. Так что лучше написать: “Сегодня ходил на такой-то фильм, вроде неплохой, понравилось то-то и то-то”, чем: “Все бегите на такой-то фильм, это просто супер, никогда такого не видел. И друзей еще прихватите!”***

По словам Максима, частники-блоггеры будут актуальны еще года два максимум, потом же все левые личности отойдут на второй план и рекламой в блогах займутся серьезные конторы. Плюс ко всему интерес к Livejournal и другим блогам рано или поздно спадет и главенствующую позицию займут stand-alone-блоги (это когда ты ведешь дневник на своем персональном сайте), в которых собрать большое количество читателей будет труднее. Так что лови момент! ■

ЗАСОСАЛО!

Для многих женщин поцелуй даже важнее секса. Это уже повод уделить поцелуям наше мужское внимание.

ТЕКСТ: АРТЕМ ЛИПАТОВ

Если половой акт у человека и других млекопитающих протекает достаточно однотипно, то по части поцелуев звери нам не конкуренты. В природе поцелуев как таковых не существует, а известные кадры разнообразных приматов отнесем за счет наблюдательности и фантазии фотографов, не более.

Относительно происхождения поцелуев есть масса теорий. Одна вроде бы и любопытная, но не то чтобы правдоподобная: дескать, в каменном веке кожа соседа по пещере представляла собой доступный источник соли — вот неандертальцы и добывали ее, слизывая с тел друг друга.

Из другой теории, куда более похожей на истину, следует, что целуемся мы благодаря младенческим воспоминаниям о материнской груди. По сути, работать ртом — первое, чему учится человек, так что этот инстинкт — один из важнейших.

Вместо спорта

Известно, что в Древнем Риме поцелуй был универсальной формой приветствия среди всех сословий. Позднее именно поцелуями приветствовали друг друга и первые христиане. Но больше всех при встрече целовались советские генсеки — троекратно.

Компенсировать нехватку поцелуев в современном мире мы предлагаем специальной программой из трех упражнений. Если выполнять их регулярно, опасность возникновения болезней крови, желудка и желчного пузыря будет гораздо ниже.

Поцелуй скромника

ТЕХНИКА: Аккуратно коснись носом кончика носа партнерши. Погладь ее нос своим. Поморгай ресницами. Задержи дыхание, а потом медленно вдыхай носом и ртом аромат своей девушки, поочередно наклоняя голову то вправо, то влево. Прижмись носом к ее щеке. Замри в этом положении на 30 секунд и повтори все сначала.
Эта техника научит свободнее двигать головой во время поцелуя. Ты не станешь зацикливаться на губах партнерши и опасности столкнуться носами. К тому же это упражнение позволяет естественно перейти к дальнейшим действиям.

ЭФФЕКТ: Задержка дыхания при поцелуе благотворно воздействует на организм, подобно технике оздоровительно дыхания йоги. Поцелуй способствует замедлению атеросклеротических процессов, предотвращает вегетососудистую дистонию и нарушения кровообращения.

Поцелуй француза

ТЕХНИКА: Коснись приоткрытыми губами губ партнерши, если почувствуешь ответное движение — можно идти на контакт. Полижи ее язык, прикоснись своим к ее зубам, легкими касаниями поиграй с ее языком, попробуй чуть-чуть покусать его или пососать. Выполнять три подхода по 20 секунд каждый.

ЭФФЕКТ: При этом поцелуе активно работают 39 лицевых мышц, что является отличной профилактикой лицевых морщин. Кроме того, если действуешь активно, расходуешь не менее 12 ккал. За год можно сбросить 1 кг.

Поцелуй 69

ТЕХНИКА: Партнерша лежит на спине или запрокинула голову на спинку низкой скамейки. Ты наклоняешься и целуешь ее как бы вверх ногами. Дальше действуй как в упражнении "Поцелуй француза".

ЭФФЕКТ: Кроме непривычных ощущений гарантировано увеличение пульса (до 110-120 ударов в минуту у мужчин и до 180 у женщин), что ведет к улучшению кровообращения, перекачиванию дополнительного литра крови. При этом клетки получают больше кислорода, а жизненный тонус повышается.

Еще одним стимулом к регулярным практическим занятиям должны стать данные исследования английских и немецких психологов, которые показали, что ежедневно целующиеся люди живут в среднем на пять лет дольше. Более того, они реже попадают в автомобильные аварии, меньше подвержены профессиональным заболеваниям и у них обычно довольно высокая зарплата.

Ну и, наконец, с помощью долгого поцелуя можно избавиться от икоты. Мы не уверены, что в столь трудную минуту ты решишься прибегнуть именно к этому способу, но кто знает?

МАШИНА ДЛЯ ЗАКАТЫВАНИЯ

Когда в далеком 1979 году рок-музыкант Дэвид Боуи изобрел аппарат для снятия отпечатков губ в целях идентификации личности, он назвал его "липограф". Боуи всерьез хотел расширить круг средств, которыми пользуется полиция, однако криминалисты его инициативу не оценили.
Все закончилось благотворительным аукционом "липограмм" знаменитостей, на котором, в частности, отпечаток губ приятеля Боуи Мика Джаггера ушел за $1600 – для 1979-го очень и очень немало!

Занимательные поцелуи

Поцелуй Иуды

Иуда Искариот, один из учеников Христа, во время тайного собрания апостолов накануне ареста и казни Иисуса целует учителя, несмотря на то, что Иисус уже пророчествовал о грядущем предательстве. Робкий поцелуй Иуды послужил источником вдохновения для множества писателей и художников и стал символом предательского, лицемерного поведения.

"Поцелуй" Огюста Родена

Скульптурная группа из мрамора, изображающая двух слившихся в поцелуе обнаженных любовников, выполнена великим французом в 1886 году. По степени откровенности в то время не имела равных и вызвала толки и пересуды в обществе. Работа Родена была вдохновлена страстным романом с его ученицей, талантливой художницей Камиллой Клодель.

"Поцелуй не для прессы"

Художественный фильм продюсера Анатолия Воропаева о судьбе бывшего самбиста с отличным знанием немецкого, ставшего видным политическим деятелем. Грозит войти в историю на полном серьезе.

"Поцелуй Брежнева и Хонеккера"

Настоящее название – "Господи, дай мне выжить среди этой смертной любви". Картина, выполненная российским художником Дмитрием Врубелем на одном из обломков Берлинской стены в 1990 году, изображает генерального секретаря ЦК КПСС Л.И. Брежнева и генерального секретаря ЦК СЕПГ Эриха Хонеккера, слившихся в приветственном поцелуе.

Иллюстрации Getty Images

К вопросу о методике

Неизвестно, имеют ли к этому отношение клипы группы Kiss, но 12% людей комплексуют из-за длины языка. На деле короткий язык лишь у 1% населения Земли, впрочем, в поцелуе длина — не главное.

Когда приходит пора впиться в голову нежной возлюбленной, главное — не думать о технике. Иначе будешь как та сороконожка, которая после вопроса о том, с какой ноги она начинает ходьбу, совсем запуталась и не смогла сделать и шага. Вот и тут та же фигня.

Единственное условие хорошего поцелуя — не думать, что ты делаешь, а просто делать, отдавшись эмоциям. На досуге же технику оттачивай хоть на рабочем месте, хоть стоя в пробке.

Для того чтобы накачать язык и челюсти, можно ежедневно не менее 15 минут жевать полпачки жвачки одновременно. Мышцы укрепятся и марафонский поцелуй станет реальностью, правда, имя и телефон своего дантиста ты выучишь наизусть. Чтобы научиться нежным посасываниям языка партнерши — купи пару килограммов персиков и старайся больше сосать их мякоть, чем грызть. Ну и, наконец, чтобы виртуозно овладеть своим языком, можно, набрав полный рот леденцов, аккуратно перекладывать их из одной половины рта в другую.

Поцелуи с головой

Этот тест покажет, умеешь ли ты читать по ее губам или целуешься чисто механически.

Когда предстоит первый поцелуй, ты обязательно:

А Обращаешь внимание на цвет зубов девушки (2 балла)
Б Обращаешь внимание на цвет глаз девушки (1 балл)
В Обращаешь внимание на реакцию девушки после поцелуя (3 балла)

Целуясь, ты всегда:

А Закрываешь глаза (1 балл)
Б Смотришь на девушку, даже если она закрывает глаза (2 балла)
В "А мне все равно, куда она там смотрит, лишь бы губы не отрывала!" (3 балла)

Первый поцелуй, согласно научным исследованиям, это:

А Проверка пары на совместимость (2 балла)
Б Проверка девушки на готовность к чему-то большему (1 балл)
В "Развлечение только для нее; я предпочитаю начинать сразу со второго, а то и с третьего!" (3 балла)

Если ты целуешь девушку в щеку, она думает:

А "Наверное, он хочет со мной дружить" (2 балла)
Б "Наверное, он не хочет со мной дружить" (1 балл)
В "Наверное, он дурак — я же так старательно подставляла губы!" (3 балла)

Если ты настоящий мужчина, то должен целоваться:

А Властно и решительно — тогда она поймет, что ты — надежнее стены (3 балла)
Б Нежно — тогда она будет уверена, что ты никогда ее не обидишь (1 балл)
В "По-всякому, потому что я, блин, очень многоплановая личность!" (2 балла)

Нужно ли целоваться при первом свидании?

А "Необязательно — первое свидание может быть очень романтичным и без этого" (2 балла)
Б "Да конечно же, иначе что это за свидание?" (1 балл)
В "Вы издеваетесь, что ли?" (3 балла)

Индийский трактат о любви "Камасутра" делит поцелуи на четыре категории. Это:

А Обычные поцелуи, поцелуи взасос, поцелуи с использованием пальцев и игровые поцелуи (2 балла)
Б Немецкие, французские, английские и латышские (1 балл)
В "Куннилингус, минет, взасос и в щеку, и вообще я эти индийские штучки не воспринимаю!" (3 балла)

Твоя любимая игра с поцелуями — это:

А "Бутылочка!" (1 балл)
Б "Бутылочка и "Кис-мяу"! (2 балла)
В "Бутылочке можно найти и более полезное применение" (3 балла)

Какую форму, по мнению физиономистов, во время поцелуя должен иметь рот заслуживающего доверия партнера?

А Круга (2 балла)
Б Полукруга (1 балл)
В Зигзага (1 балл)

9-15 БАЛЛОВ: Ты излишне робок и чересчур правилен. Девушки относятся к тебе нежно, но стараются брать инициативу на себя. Соберись с духом и возьми ее за руку хотя бы при второй встрече! А уж поцелуи как-нибудь сами собой нарисуются.

16-19 БАЛЛОВ: Ты — практически идеальный мужчина: в меру романтичен, в меру брутален, в меру безразличен; такие нарасхват. Отчасти именно поэтому некоторые барышни справедливо полагают, что такую птицу, как ты, в руках надолго не удержишь. Зато барышни с крепкими руками хватают и не отпускают — и тут уж ты сам решаешь, что делать дальше.

20 И БОЛЕЕ: Ты — находка только для определенной категории девушек: тех, кто тоскует по сильной руке. Впрочем, сам ты этого можешь и не замечать: обнял, мощно всосал ее губы, потискал и отправился на очередной мальчишник (ловить рыбу, ремонтировать машину, нужное подчеркнуть). Это впечатляет, но быстро надоедает. ■

Нелишнее третье

ЧЕГО ОТ ТЕБЯ НИКАК НЕ ОЖИДАЛИ, ТАК ЭТО ДЕСЕРТА. ТЕМ БОЛЕЕ ЭТО НЕ КАКАЯ-НИБУДЬ КЛУБНИКА-ГОЛУБИКА, ОБМАЗАННАЯ СЛИВКАМИ ИЗ БАЛЛОНЧИКА, А НАСТОЯЩИЙ КУЛИНАРНЫЙ ПОДВИГ.

ФОТО ПОДВИГА: ТАНЯ ШКОНДИНА

ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ

100 г замороженных лесных ягод
100 г замороженного слоеного теста
100 г творога (20%)
30 г сахарной пудры
75 г сливок
3-4 ст. л. сахара
Красная смородина

Что делать:

1. Ягоды размораживай полностью, а тесто – слегка. Смешай творог с сахарной пудрой и сливками, взбей миксером в плотную пену и аккуратно выложи на них ягоды (они должны быть сухими).
2. Из пласта теста вырежи куски в форме сердца, около 8 см длиной. Выложи на противень (антипригарный или смазанный маслом), посыпь сахаром. Пеки при 200°С, пока сердца не станут золотистыми и хрустящими (минут 15).
3. Вынимай из духовки и охлаждай.
4. Прямо перед подачей на стол режь сердца пополам в горизонтальной плоскости, мажь ягодно-сливочный крем на нижнюю половинку и закрывай верхней.
5. Смородину или клюкву смочи и обваляй в сахаре. Укрась ими сердца и подавай. Можешь посыпать сверху пудрой.

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

150 мл сливок средней жирности
150 г некислого творога
300 г шоколада
1 стакан коньяка
2 ч. л. мяты сушеной
Ложка, миксер, 2 кастрюли

Что делать:

1. 100 г шоколада растопи на паровой бане на слабом огне, добавь коньяк, мяту, перемешай.
2. Творог разотри, чтобы не было комочков, охлади, а потом взбивай миксером, добавляя холодные сливки.
3. Соедини взбитый творог со слегка охлажденной шоколадной массой. И перемешай.
4. Мусс разложи по небольшим посудинкам и поставь на час в холодильник.
5. Оставшийся шоколад разломай на маленькие кусочки. Украсишь им мусс при подаче.

ВЕСЕЛЫЕ ГРУШИ

5 штук немягких груш
2 стакана каберне (красное сухое)
3/4 стакана сахара
Полпалочки корицы
Цедра 1 лимона
Кастрюля

Что делать:

1. Снимай с груш шкуру, удаляй сердцевину (с того конца, где сухая звездочка), хвостик оставляй.
2. Пора взяться за сироп. Смешивай вино с сахаром, корицей и цедрой. Добавляй немного воды (из расчета, чтобы груши притонули) и доводи до кипения.
3. Клади плоды в сироп. Пусть варятся там 12-15 минут (пока не станут мягкими) на небольшом огне.
4. Снимай с огня. Груши должны полежать в сиропе минут 10-15. Потом выкладывай их в стеклянную вазочку для лучшего обзора.
5. Сироп продолжай варить, пока его не станет в два раза меньше.
6. Процеди сироп и поливай фрукты. Подавай с миндальным печеньем.

МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ

4 стакана малины
1/2 стакана сахара
1/2 стакана сметаны
20 г желатина
170-180 мл воды
Марля, миксер, 2 кастрюли

Что делать:

1. Уложи малину в марлю и отожми сок.
2. Залей желатин теплой водой в небольшой кастрюле и жди, когда набухнет (10-15 минут). Ставь на огонь большую кастрюлю с водой, в нее – маленькую кастрюлю с желатином (это называется "водяная баня", чтоб не пригорало) и жди, пока желатин растворится.
3. К малиновому соку добавь желатиновый раствор и взбитую в миксере сметану с сахаром. Слегка размешай. Выложи в небольшие чашки и оставь в покое. Пусть себе желируется.
4. Перед подачей опусти чашки на несколько секунд в горячую воду и выкладывай желе на тарелки. Украшай малиной и веточкой мяты.

КЛУБНИЧНОЕ СУФЛЕ

1 стакан клубники
1 ст. л. лимонного сока
3/4 стакана сахара
Белки 5 яиц
Миксер
Духовка, разогретая до 150°С

Что надо:

1. Отдели белки от желтков: аккуратно, чтобы не повредить желток, расколи яйцо пополам; желток оставляй в одной из половинок; из другой сливай белок; перекладывай желток в пустую половинку и сливай оставшийся белок. В белок не должно попасть ни капли желтка.

2. Белки взбивают в абсолютно сухой, без капли жира, посуде (не из алюминия). Бери низкоскоростную мешалку в виде рамочки или перекрещивающихся рамочек. Яйца должны быть свежими, белки – охлажденными. Начинай взбивать на самой малой скорости. Увеличивай ее постепенно. Хорошо взбитые белки должны в 4-5 раз вырасти в объеме и сохранять свою форму.

3. Клубнику вымой и просуши. Взбей ее в миксере (отдельно от белков). Добавь лимонный сок, сахар и снова как следует взбей. В полученную массу добавляй по ложке взбитых белков, непрерывно помешивая.

4. Выложи массу в смазанную маслом посуду и запекай в духовке 20 минут.

5. Дай немного остыть. Укрась свежей клубникой. ■

ТАК НЕЛЬЗЯ!

История знает массу примеров, когда люди могли бы повести себя чуть благоразумнее. Тогда, глядишь, и все бы обошлось. Постарайся не повторить 11 трагических ошибок, заботливо собранных Павлом Горбачевым.

НЕВЕРНЫЙ ВЫБОР

Ночью 14 апреля 1912 г. впередсмотрящий пассажирского лайнера "Титаник" заметил прямо по курсу ледяную глыбу. Он три раза ударил в колокол, что означало: "Преграда прямо по курсу". Вахтенный, капитан Уильям Мэрдок, дал команду "Право руля!". Рулевой исполнил приказ. Через какое-то время рулевой и вахтенный поняли, что столкновения не избежать. Тут же был отдан приказ "Лево руля!" для зигзагообразного маневра, но оказалось поздно. Если бы лайнер столкнулся с льдиной лоб в лоб, то он бы, скорее всего, остался на плаву. Корабль принял удар на правый борт и вскоре затонул. Ошибочное решение привело к катастрофе. Погибли 1504 человека, в том числе и офицер Мэрдок.

ВЫВОД: если в отношениях с девушкой наступила ночь, то метаться влево-вправо, как "Титаник", – худший выход. Лучше воткнуться в эту льдину прямо лбом. Скажи все как есть. Зато потом будет гораздо легче.

Необходима помощь

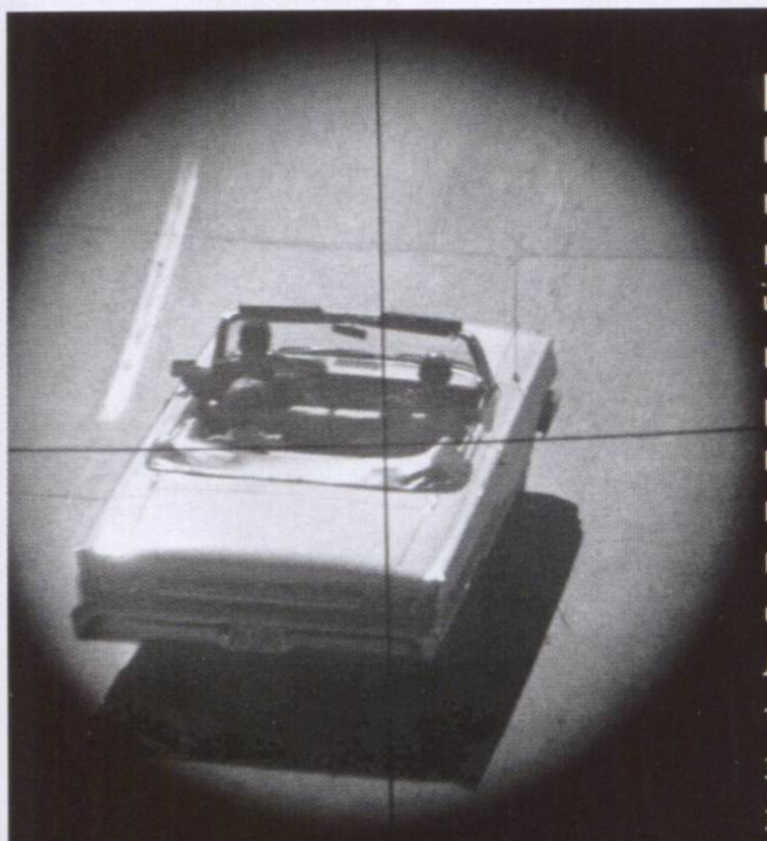
В ночь на 2 июля 2002 г. над Германией на высоте 11 км оказались пассажирский "Ту-154" и грузовой "Боинг-757". Диспетчерская компания SkyGuide вела оба самолета. Однако на посту в это время дежурил всего один сотрудник вместо положенных двух. Диспетчер Петер Нильсен поздно заметил опасное сближение и произвольно дал приказания командиру "Ту-154" снизиться, а пилотам "Боинга" набрать высоту. Летчики обеих машин выполнили приказ, тогда как система обеспечения безопасности полета требовала поступить наоборот. В результате столкновения двух самолетов над Боденским озером погиб 71 человек, большинство из них — дети из России. Швейцарец Петер Нильсен стал главным обвиняемым по делу. Он был убит 24 февраля 2004 г. россиянином Виталием Калоевым, который в этой авиакатастрофе потерял жену и двоих детей.

ВЫВОД: хочешь оставаться чистым и живым — найми толкового помощника или заместителя. Поручи ему выполнять все организационные вопросы, а стратегию оставь себе.

Групповой выход

В столице Сомали Могадишо 3 октября 1993 г. в рамках миротворческой миссии ООН "Продолжение надежды" подразделение американского спецназа проводило тайный рейд по захвату двух важных сторонников генерала Мохаммеда Айдида. Операция прошла успешно, но на обратном пути американцы были атакованы исламскими боевиками и попали в окружение. Местное население к миротворцам было настроено враждебно и помогало своим. Завязался тяжелый бой, в результате которого спецназ США потерял 18 бойцов, 84 человека были ранены. Пришлось просить подкрепления у командования миссии ООН. Если бы американцы заранее предупредили своих коллег-миротворцев о планируемой операции, жертв удалось бы избежать. Из-за этой неудачи миротворцам пришлось заключить перемирие с генералом Айдидом. Вся миротворческая миссия ООН оказалась под угрозой. Через пять месяцев американцы покинули Сомали. С 1995 г. в Сомали идет непрерывная гражданская война.

ВЫВОД: решил провести грамотную проверку среди сотрудников? Давно подозреваешь, что девушка тебе изменяет? Не совершай масштабных действий в одиночку. Для эффективной проверки собери комиссию (хотя бы из двух-трех человек), выяснять отношения с подругой приходи с парочкой добрых друзей детства. Подкрепление в острых моментах не помешает.



ВСЕ ДЛЯ СЕБЯ

Президент США Джон Кеннеди 22 ноября 1963 г. совершил визит в Даллас, чтобы укрепить свои позиции в штате Техас. За четыре дня до события маршрут президента был опубликован в местных газетах. Открытую машину Кеннеди сопровождали автомобили охраны и прессы. Около 12 ч. 30 мин. в Далласе прозвучали выстрелы. В результате покушения президент США был убит, сопровождавший его губернатор Техаса Конноли тяжело ранен. Кеннеди совершил несколько ошибок, главной из которых стала беспечность: открытый автомобиль двигался на медленной скорости по объявленному заранее маршруту. Если бы у президента в тот момент хоть немного сработал инстинкт самосохранения, трагедии бы не произошло.

ВЫВОД: хочешь занимать ответственные и высокооплачиваемые должности — научись принимать ключевые решения втайне от всех и по возможности быстро. Не делись ни с кем планами по продвижению компании, если они (планы) действительно эффективны. Возьми всю славу на себя. Это бизнес, здесь доверять нельзя никому.

Выбор сделан

Наполеон Бонапарт перед сражением у Ватерлоо 18 июня 1815 г. считал себя практически богом военного искусства. Британский фельдмаршал Веллингтон решил принять сражение от Наполеона, предварительно договорившись с прусским фельдмаршалом фон Блюхером о поддержке. У Наполеона перед силами союзников было численное преимущество в штыках и особенно в артиллерии. Французы два раза ходили в атаки, которые были отбиты. Они сами смогли сдержать контратаку союзнической тяжелой кавалерии. Третья атака французов на английское каре была отбита, когда внезапно для Наполеона в сражение вступили прусские войска фон Блюхера. Даже Императорская гвардия не смогла спасти положение. Французы были разбиты, потеряли всю артиллерию и бежали, преследуемые союзниками. Этим поражением для Наполеона I завершилась политическая и военная карьера. Если бы он трезво оценивал свои силы и обстановку, то вряд ли решился бы дать сражение союзникам.

ВЫВОД: ключевое слово здесь — "прусский". Веллингтон положился на немецкие войска и не прогадал. Теперь ты понял, почему всем так нравятся немецкие машины, немецкая бытовая техника и немецкое пиво? Любой предмет Made in Germany всегда тебя поддержит в трудную минуту.

Честный ход

Император России Павел I после восшествия на престол стал активно пользоваться полицейскими методами для решения политических вопросов. Сам он в детстве был лишен родительской ласки, поэтому сына Александра редко баловал отеческим вниманием. Против Павла сложился заговор, заговорщики объявляли о необходимости переворота и обещали посадить на трон Александра. Тот знал о заговоре с целью свержения отца и даже подписался под секретным манифестом. Александр обещал не преследовать заговорщиков после своего прихода к власти. Император Павел I был убит в собственной спальне 11 марта 1801 г. Если бы Павел правильно воспитывал Александра, тот никогда бы не допустил заговора и отцеубийства.

ВЫВОД: хочешь, чтобы твои коллеги тебя не подсидели, не подсиживай собственное начальство. Рано или поздно об этом все узнают и воспылают к тебе не самыми теплыми чувствами.

ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ЭТО

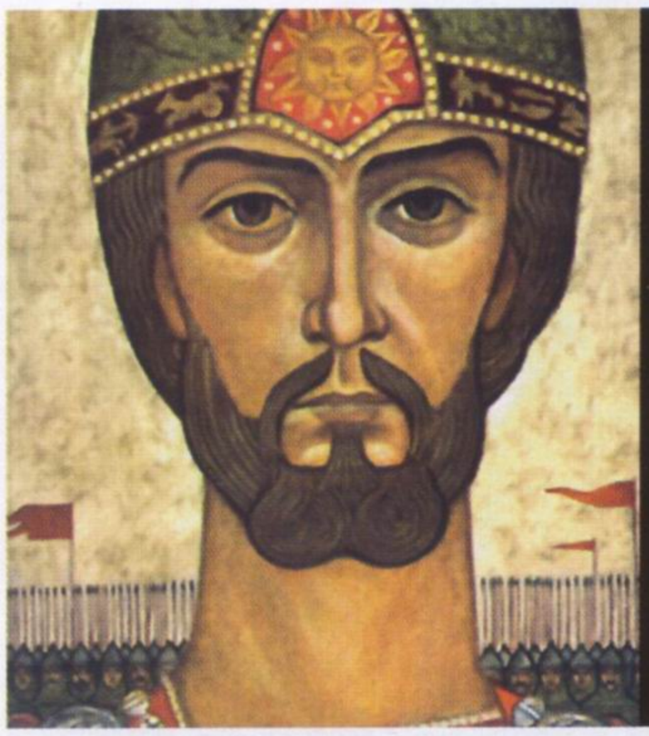
По легенде, спартанский царь Леонид отказал Эфиальту, который перед битвой с персами просил взять его в свое войско. Эфиальт решил отомстить и рассказал персам о тайной тропе в обход Фермопил. Персидским воинам эта хитрость позволила окружить спартанцев и сломить их. Если бы Леонид доверил Эфиальту доспехи и согласился принять в свои ряды, то еще неизвестно, какой был бы исход битвы. В результате битвы погибли те самые 300 граждан Спарты и примерно 2000 спартанских пилотов, которые за граждан не считались.

ВЫВОД: ты добиваешься от нее благосклонности и пытаешься склонить к сексу. Она отталкивает твои руки и говорит, что еще не готова. Не веди себя как гнусный Эфиальт, не беги к друзьям, чтобы, пошло хихикая, врать о том, как нашел у девушки, мол, тайную тропу и что по этой тропе может пройти кто угодно. Постарайся нащупать ее сам.

Не твое дело

Поэт Александр Пушкин вызвал на дуэль гвардейского офицера Жоржа Дантеса за личное оскорбление и недостойное поведение в адрес жены Пушкина Натальи Гончаровой. Дуэль состоялась 27 января 1837 г. на Черной речке под Петербургом. Если бы Пушкин использовал свой литературный дар и сообразительность, чтобы победить Дантеса морально, никто бы не погиб. Но поэт совершил ошибку, позволив втянуть себя в игру на чужом поле по чужим правилам. В результате дуэли Пушкин был смертельно ранен, и на следующий день солнце русской поэзии закатилось гораздо раньше, чем следовало. Дантеса привлекли к суду и в итоге всего лишь выслали из страны.

ВЫВОД: скажи честно, на досуге стишки пописываешь? Рифмуешь? Не надо. Не делай этого. Все равно солнца отечественной поэзии из тебя не получится, зато целее будешь. Займись более полезным делом: спортивной ходьбой, плаванием, фотоохотой. Это тебя уравновесит и освежит.



ПЕЧЕНЬ ПО-СЛАВЯНСКИ

Осенью 945 г. великий князь Киевской Руси Игорь Рюрикович отправился в земли древлян за данью. Этого требовала дружина князя Игоря, недовольная окладами и отсутствием бонусов. Кроме того, ранее древляне не участвовали в византийском походе Игоря. Дружина князя собрала богатую дань с древлян и решила было возвращаться домой. Но князь Игорь велел воинам следовать без него, а сам с небольшим отрядом остался еще ненадолго в древлянских землях. Он хотел получить на карманные расходы, но древляне не стали терпеть двойное налогообложение и убили Игоря. Если бы князь не был таким алчным, то сохранил бы себе жизнь. И спокойно получил бы дань еще не раз.

ВЫВОД: эта чудесная история, конечно же, учит нас правильному общению с алкогольными напитками. Способ простой и гениальный: лучше несколько раз в неделю по чуть-чуть, чем литр за один раз.

Еще о шовинизме

Еврейский пророк Моисей случайно избежал смерти сразу после своего рождения и вырос при дворе фараона в Египте. Моисей получил откровение о своем происхождении и решил вывести народ Израиля из египетского плена. Он пошел к фараону Мернептаху и попросил даровать евреям свободу. Фараон наотрез отказался. Тогда Моисей проклял его, предрекая 10 страшных бед. Фараон не поверил и пообещал строго наказать Моисея за глупые угрозы. Но все сбылось. Моисей все-таки вывел свой народ из Египта через расступившиеся воды Красного моря. А если бы фараон поверил пророку и не стал притеснять иудеев, то он и его страна жили бы долго и счастливо.

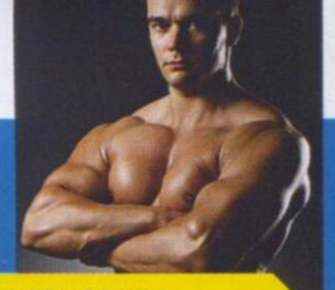
ВЫВОД: антисемитизм, расизм и прочие проявления нетерпимости чреваты саранчой, огнем с неба и моровыми язвами. Один раз это уже случилось. Люди, опомнитесь!

Приличные манеры

Страна инков была централизованным государством рабов, руководимых божественным Великим Инкой. В его подчинении находилась огромная армия воинов, готовых умереть по одному его слову. Поэтому жалкие 200 испанцев, прибывших на территорию современного Перу, его нисколько не пугали. Он мог позволить себе разыгрывать для гостей масштабные спектакли с многотысячной массовкой, которые демонстрировали военную мощь страны и верность рабов своему господину. Испанцы, впрочем, сразу определили слабое звено и ухитрились выкрасть самого Великого Инку. Потребовав за него огромный выкуп и получив его, испанцы судили и казнили императора. Страна в одно мгновение стала нежизнеспособна и была с легкостью покорена завоевателями.

ВЫВОД: ты, конечно, понял, в чем тут фишка. Приехал в чужую страну — веди себя учтиво. Плюй в урны, не писай на площадях, не выкрадывай Великого Инку. А то ведь испанцы так поступили — и не подумали о том, что с падением империи инков цивилизация лишится множества древних секретов, которые теперь уже никто не в силах разгадать. ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР



С Дмитрием Смирновым

ПРИВЕТ, ДИМА! ПОРЕКОМЕНДУЙ, ПОЖАЛУЙСТА, ЛИТЕРАТУРУ ПО СТРЕТЧИНГУ, А ТО, ЗНАЕШЬ, ЕРУНДЫ-ТО ВСЯКОЙ МНОГО...

ВАНЯ

Рекомендую – она перед тобой. Например, для того чтобы увеличить эластичность мышц задней поверхности бедра, существует множество всевозможных наклонов. Выбирать какой-то один не нужно, наоборот, в рамках одной тренировки лучше видоизменять одно и то же движение для достижения максимального эффекта:

УПРАЖНЕНИЕ "ДВА ШАГА":

1 Поставь прямые ноги на ширину двух больших шагов, ступни расположи параллельно друг другу. Удерживая четкий прогиб в пояснице, наклонись к правой ноге, взявшись правой рукой за правую стопу. Левую руку выстави вперед – ею ты будешь отталкиваться от пола. В этом положении прижмись правой подмышкой к одноименному колену. Досчитай в таком положении до 20 секунд.

2 Не прекращая упражнения, развернись вправо еще больше, расположив осевую линию корпуса вдоль правой ноги и взявшись двумя руками за правую стопу. Теперь колена ты должен касаться животом. Задержись в этой позиции еще на 20 секунд.

3 Последнее: не отпуская стопы, вернись в первоначальное положение, разворачивая корпус и стараясь дотянуться правым локтем до пола. Потерпи еще 20 секунд, после чего отдохни и повтори все это для левой ноги.

Имей в виду – испытывать сильную боль при выполнении таких упражнений не только вредно, но и контрпродуктивно.

РАСТЯЖКА, СЭР!

Вообще-то методов стретчинга существует как минимум 11. Разумеется, придумано их столько не забавы ради. Дело в том, что один из самых популярных методов – пассивно-статический, когда ты долго и нудно держишь какую-нибудь позицию, рано или поздно либо заводит гибкость в тупик, либо даже и не думает помогать, особенно если речь идет о начинающих. Специально для таких людей и ситуаций существует AIS – "стретчинг активной изоляции", позволяющий на клеточном уровне обмануть твой пока совсем не гибкий организм.

Выглядит он следующим образом: определись с мышцей, которую тебе понадобилось растянуть. Теперь пойми, какая мышца является для нее антагонистом: в самых простых случаях она тупо расположена с противоположной стороны – ее ты будешь активно напрягать перед самим растяжением. Это необходимо для того, чтобы органы, которым не повредит добавочная эластичность, рефлекторно расслаблялись во время упражнения. Возьмем для примера те же мышцы задней поверхности бедра – антагонисты для них находятся на передней поверхности бедра. Прими исходное положение "двух шагов" и наклонись к рабочей ноге, почувствовав натяжение целевых мышц, но не усердствуя чрезмерно. Теперь очень сильно напряги квадрицепсы рабочей ноги на пару секунд. Далее расслабь их и плавно наклонись вперед еще больше, усиливая натяжение целевых мышц ровно на 2 секунды. Вернись в исходное положение и повтори. Обычно рекомендуется выполнять 2 сета по 8-12 повторов, отдых между подходами порядка минуты.

После тренировки ощути в теле приятную гибкость и не забудь мысленно поблагодарить нобелевского лауреата 1932 года сэра Чарльза Скотта Шеррингтона, первым открывшего эффект рецикпрокного торможения, которым ты только что успешно воспользовался.

С Андреем Кочергиным

Боловная голь

УДАР ГОЛОВОЙ – ВЕРНЫЙ НОКАУТ В БЛИЖНЕМ БОЮ. К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ ВСЕ ВЫПОЛНЯЮТ ЕГО ПРАВИЛЬНО. УДАР ГОЛОВОЙ – ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО РАБОТА РУКАМИ.

1 Видя атаку противника, выстави правую руку вперед и захвати его за одежду. Левую держи у лица, ожидая удара.

2 Препятствуя неприятельской атаке, наложи левую руку на ударную конечность оппонента и схватись за нее, одновременно втягивая шею в себя и ссутуливая спину.

3 Теперь контратакуй головой. Встречное движение головы происходит одновременно с натягиванием противника на себя. Только так у всей ударной конструкции будет жесткая основа. Вне зависимости от последующей тяжести состояния противника ожидай, что после удара у тебя самого на черепе могут остаться рассечения или синяки.

Перед ударом неплохо бы попрактиковаться:

1. Укрепляй шею и отрабатывай правильное положение спины, упираясь лбом в прямые руки помощника. Разгибать спину категорически запрещено, давление на лоб наращивай постепенно.

2. Формирующая навык подготовка: взяв помощника за плечи и тем самым имитируя захват, бей головой ему в предплечье. Помощник должен также осадить шею и плотно прижимать предплечья к своей голове – во избежание травмы.

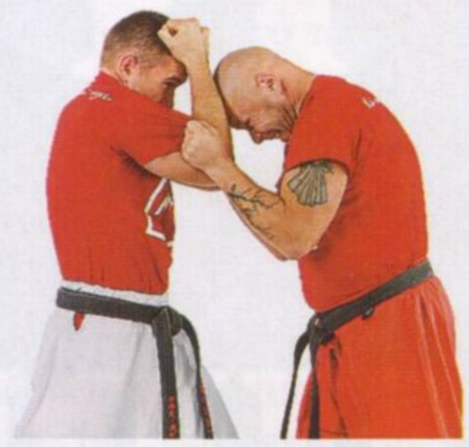
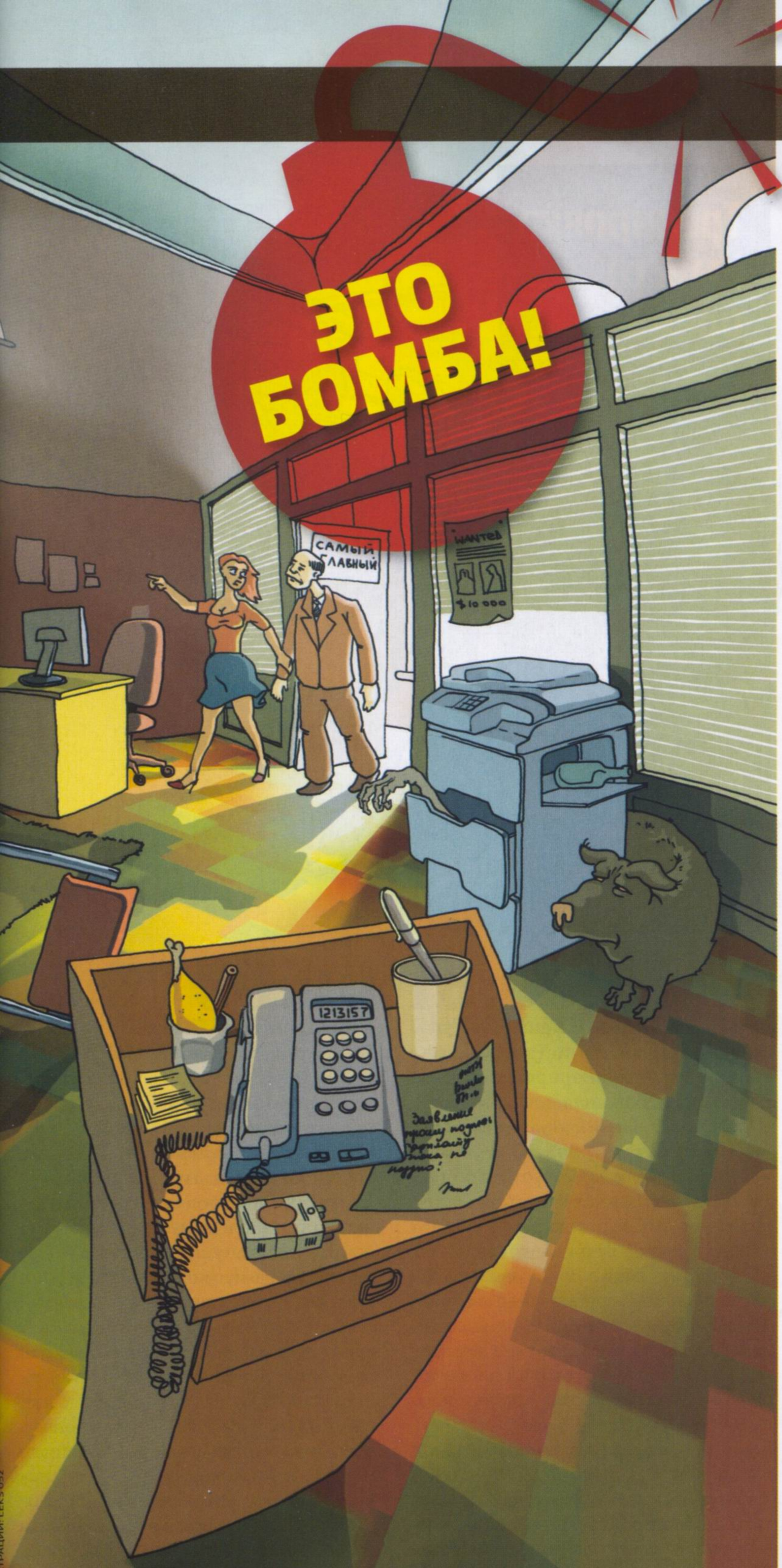


ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ТРЕНИРОВКА ПОД ПРИКРЫТИЕМ

Долгожданная программа тренировок для мышц всего тела, не требующая от тебя практически ничего, кроме наличия этого самого тела и некоторого желания его усовершенствовать. Можешь даже не переодеваться!



То, чего так долго ждали все лентяи, которым ходить в зал было влом, и неимоверно занятые "воротнички", которым ходить в зал было некогда, свершилось — какие-то шибко умные, то ли слишком ленивые, то ли слишком занятые парни разработали отличную систему изометрических упражнений, которая не просто поможет тебе быть в форме. Она еще и поможет тебе сэкономить драгоценное время, которое ты бы угробил на занятия в тренажерном зале, и не менее драгоценные деньги, которые тебе пришлось бы потратить на абонемент в этот самый зал. Даже на спортивную форму раскошеливаться не надо, представляешь?

Этот ежедневный план тренировок поможет тебе сжечь количество калорий, для выжигания которых тебе пришлось бы провести в спортзале минимум две часовых тренировки за неделю. Кроме того, у этой системы есть еще два плюса: риск травмироваться сведен к нулю — это раз и она гарантированно улучшает настроение — это два.

07:00

ТРИ МИНУТЫ ДЛЯ ПРЕССЫ ПРЕССА

…И вот, как только набухшие губки Анжелины Джоли приблизились к твоим губам, зазвенел будильник. Не надо нервничать, это вредно. Просто вдохни глубоко, потянись хорошенько, выключи это садистское изобретение — и лежи спокойно на спине. А теперь втяни-ка живот, да покрепче, так, чтобы пупок прилип к позвоночнику. Представь, что у тебя под прессом какого-то черта завелся грейпфрут, из которого надо выдавить сок к завтраку, так что напрягай и боковые, и верхние мышцы пресса. Итак, терпишь десять секунд со втянутым и напряженным животом, дышишь неглубоко, затем еще на десять секунд расслабляешь мышцы. Повторяешь это десять раз. На всякий случай, если ты провел ночь не один, дождись, пока дама удалится в душ. Наградой тебе будет хорошая осанка на весь день, да и лишние калории заодно сожжешь.

- **Время:** 3 минуты
- **Задействованы:** мышцы пресса, мышцы кора.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LEKS 052

07:10
ПОЧТИ ПО-СОБАЧЬИ

Хватит валяться. Выползай из постели и укладывайся на прикроватный коврик в любимой милицейской позе "мордой в пол". А чтобы ты случайно не заснул опять, приподними свою тушку над землей и обопрись на носки, предплечья и ладони так, чтобы тело образовало прямую линию от головы до пяток. Подними левую ногу в воздух так, чтобы она была параллельна полу, и подержи на весу 10 секунд. Затем опусти обратно, 10 секунд отдохни и повтори процедуру для правой ноги. Выполни по три повтора на каждую ногу с 10-секундными перерывами после каждого. Это упражнение отлично тонизирует и развивает мышцы кора и мышцы — сгибатели бедра. Что пригодится в любом виде спорта.

- **Время:** 2 минуты
- **Задействованы:** мышцы-сгибатели бедра, мышцы кора.

7:30
ТАНЕЦ С ПОЛОТЕНЦЕМ

Ну что, принял душ? Проснулся окончательно? Отлично, продолжаем тренировку под прикрытием. Правой рукой хватаешься покрепче за полотенце и заводишь ее за затылок, левой рукой берешься за свисающее с правой полотенце на уровне середины спины. Тянешь полотенце левой рукой вниз, пока не почувствуешь натяжение в правом плече и трицепсе. Держишь натяжку 15 секунд, затем тянешь правой вверх. Это был первый сет, разминочный. Теперь делаешь еще по четыре повтора в каждом направлении, причем тянуть одной рукой и сопротивляться другой надо изо всех сил.

- **Время:** 5 минут
- **Задействованы:** плечи, трицепсы, бицепсы и широчайшие мышцы спины.

08:00
ТОРБОЙ – ПО БИЦЕПСУ

И вот ты отправляешься в долгий и нудный путь — ты идешь на работу. Вероятнее всего, для этого тебе сначала надо дойти до остановки общественного транспорта. Тебе повезло — бицепс по своей природе мышца настолько небольшая, что даже подъем всего нескольких килограммов веса приносит результат. С чем ты ходишь на работу? С портфелем? Рюкзаком? С сумкой на колесиках? Неважно. Возьми свою рабочую котомку за ручку, прижми локоть к боку и согни руку с грузом в локте, подняв ее на 45° выше горизонтального положения, затем опусти на 45° ниже.

В промежутке между верхней и нижней точкой сосчитай до двух. Повторяй это нехитрое движение десять минут (по 5 на каждую руку). Если по прошествии этого времени ты не чувствуешь усталости — значит, тебе надо выбрать для чтения в метро или автобусе книгу потяжелее.

- **Время:** 10 минут
- **Задействованы**: бицепсы, грудные мышцы.

Тренировка вместо обеда

Это напрасная трата времени. Считай сам, сколько минут в среднем ты теряешь впустую.

1. Дорога туда/обратно: XXX минут
2. Переодевание: 8 минут
3. Разминка/отдых: 3 минуты
4. Ожидание в очереди к тренажерам/штангам: 2 минуты
5. Собственно тренировка: 33 минуты

Какой отсюда вывод? Лучше правильно питайся и тренируйся "под прикрытием".

09:00
СТУЛОЗАМЕНИТЕЛЬ

Возможно, коллеги по офису удивятся, когда увидят, что вместо стула ты сидишь на фитболе. Возможно, они даже будут тебя подкалывать. Но ты сделаешь каменное лицо и притворишься, будто ты их не слышишь. Потому что фитбол поможет тебе, не вставая с рабочего места, сжигать около ста килокалорий ежедневно. Кроме того, ты забудешь про боли в спине и укрепишь мышцы спины, живота, ягодиц и ног. Ради такого счастья тебе всего-то понадобится раз в полчаса на три минуты перемещать седалище со стула на фитбол для того, чтобы, усевшись на фитболе, наклонять корпус вперед-назад, вправо-влево и вращать в обоих направлениях. На всякий случай держи журнал с этой статьей в ящике рабочего стола, чтобы отмахиваться от назойливого начальства.

- **Время:** 40 минут в день
- **Задействованы:** мышцы пресса и бедер.

18:15
ЦЫП-ЦЫП-ЦЫП

Рабочий день окончен, ты возвращаешься домой в переполненном транспорте. Сесть, естественно, негде — да и незачем тебе садиться. Потому что это время ты можешь использовать для выполнения еще одного "подпольного" упражнения. Обеими руками возьмись за перекладину поручня, стань на цыпочки, задержись в этом положении три секунды, затем опусти стопы обратно и повтори это 20 раз. Такие подъемы позволят тебе работать с полным весом твоего тела. Для увеличения нагрузки можешь держаться за перекладину одной рукой, взяв в другую портфель, а подъем и возврат в исходное положение делать за две секунды каждый. Это упражнение позволит тебе полностью задействовать мышцы голени. Выполни три подхода по 20 повторов с двадцатисекундными паузами между подходами. Полученные навыки с лихвой окупятся на любом концерте, если ты вдруг окажешься в задних рядах.

- **Время:** 4 минуты
- **Задействованы:** мышцы голени.

13:59
ЧЕРЕЗ СТУПЕНЬКУ – ШАГОМ МАРШ

После вкусного обеда ты, сытый и довольный, возвращаешься обратно в офис. Тебе, наверное, известно, что полезней подниматься по лестнице на своих двоих, чем ездить на лифте. Но просто переставлять ноги со ступеньки на ступеньку недостаточно. Для того чтобы максимально задействовать мышцы бедер и ягодиц, необходимо, чтобы верхняя часть вышестоящей ноги была параллельна земле. Так что, во-первых, шагать тебе придется через ступеньку. А во-вторых, шагать надо медленно и с небольшими паузами после каждого шага — чтобы работали мышцы, а не инерция. Нацелься на минимум 30 шагов в день (что не означает, что ты должен лишний раз выходить поесть или чаще выскакивать покурить).

- **Время:** 4 минуты
- **Задействованы:** ягодицы, четырехглавые мышцы бедер, мышцы голени.

16:00
СИДИ И СЛУШАЙ

Обычные скручивания, призванные укреплять мышцы кора, имеют один недостаток: они очень часто не затрагивают глубоко расположенные мышцы. Но у тебя есть шанс заставить эти мышцы работать прямо на работе, например во время скучной пауэрпойнтовской презентации какого-нибудь дурацкого проекта. Представь, что с потолка над тобой свисает туго натянутый канат, прикрепленный к твоей макушке и тянущий твою голову строго вверх. А теперь выпяти грудь, расправь плечи, втяни пупок в позвоночник и держись так 60 секунд. И так десять повторов с перерывами по 20 секунд. Дыши ровно и, главное, не расслабляй мышцы кора. Так ты и тело натренируешь, и докладчика порадуешь своим видом внимательно слушающего.

- **Время:** 15 минут
- **Задействованы:** поясничный отдел позвоночника, мышцы кора.

22:30
ВЫСТОЯТЬ – И СПАТЬ

Эти слова ты можешь написать золотыми буквами на потолке над кроватью: "Ежедневно занимаясь сексом, ты сжигаешь полкило жира за две недели". Так что пусть партнерша нежно обнимет тебя за шею и покрепче обхватит ногами, а ты, поддерживая ее под бедра, прислонишь к стене и… Не забывай с силой подаваться вверх при каждом толчке, чтобы заставить работать свои мышцы бедер и стимулировать ее клитор. В процессе выполнения этого упражнения, воплощающего совмещение приятного с полезным, ты с полной силой задействуешь мышцы нижней части спины, ягодиц и бедер. Это позволит сжечь больше калорий, чем обычно, кроме того, приток крови к пенису ослабнет, что позволит лучше контролировать приближение оргазма. Ну это так, на всякий случай.

- **Время:** 15 минут
- **Задействованы:** мышцы нижней части спины и ягодиц, четырехглавые мышцы.

СЕКС

ОПЕРАЦИЯ “ОРГАЗМ”

Мы не вправе скрыть от тебя способы, которыми смельчаки добиваются ошеломляюще яркой кульминации. Но учти: за последствия отвечаешь ты сам.

Шарики за ролики

В некоторых племенах есть чудный обычай — творчески подходить, так сказать, к дизайну своих половых органов. С помощью вживления палочек, шариков, усиков и прочих косточек доблестные воины превращают свои детородные органы в живое воплощение самых извращенных вибраторов из секс-шопов. Цель — навсегда исключить вероятность измены: считается, что женщина, узнавшая радость встречи с таким членом, от секса с простым пенисом особого кайфа не получает и бегать в соседнее племя на сеновал уже не станет.

С похожей целью некоторые вполне цивилизованные мужчины вживляют себе в половой орган разные предметы. Разделить этих смельчаков можно на два типа: альтруисты и закомплексованные. Первые идут на муки ради женского счастья, вторые — чтобы потешить свое самолюбие.

Раньше такими "операциями" частенько коротали время в тюрьмах, армии и на флоте, где "бывалые" обещали "салагам" лавры супердонжуанов, которые якобы несет грамотно доработанный член.

Вживленные по кругу шарики увеличивают диаметр пениса, а сделанные в нужных местах утолщения — воздействуют на наиболее чувствительные точки, так что, по идее, ощущения от секса у женщины должны быть острее. Самому мужчине такой тюнинг несет разве что повышенное внимание в бане — сексуальные ощущения шарики не обострят. Кстати, кроме них практикуется также вживление стержней и душераздирающая операция по превращению головки члена в бутон розы (для законченных романтиков).

К сожалению, в редакции девушек, которым посчастливилось встретиться с обладателями подобных мужских достоинств, мы не нашли и пришлось лезть в Интернет.

Если подвести статистику, то примерно 80% женщин считают, что член с шариками никаких положительных ощущений им не принес. Примерно треть из них испытывали дискомфорт от одной только мысли, что в них находится "пенис с начинкой". Еще около 15% сказали, что им все равно. И только 10% считают, что вживление делает ощущения от секса острее.

Проводить опрос среди врачей вообще бессмысленно — опасность этих операций, особенно сделанных в кустарных условиях, перевешивает все мнимые плюсы.

Journal-plaza.net

ГОЛОС ИЗ СЕТИ

“Металл окисляется. Даже хирургическая сталь (знаю по своему пирсингу в пупе)”.

“У меня один знакомый сделал. Врачи долго и упорно боролись за спасение его члена и... не смогли спасти – остался только кончик, чтобы пописать. Теперь парень пьет горькую и проклинает тот день и час, когда ему эта идея пришла в голову”.

“Был у меня партнер с пирсингом на члене. Разницы в ощущениях никакой вообще. Кроме того, у меня спираль стояла. Представляете, какой мог быть несчастный случай”.

“У меня у друга пирсинг в члене – в бане он долго находиться не может...”

Пипирсинг

Очень болезненная, довольно рискованная и вообще сомнительная операция под названием “интимный пирсинг” — тоже делается не для красоты, а для того, чтобы секс расцвел новыми красками. Первое время за них отвечает рана на самом болезненном месте — она ноет, чешется, иногда кровоточит и даже гноится.

Главная проблема: не все отдают себе отчет в том, что мастер, проколовший тысячу ушей, совсем не обязательно справится с вживлением кольца в половой орган. Это самая настоящая операция, делать которую должен человек с высшим медицинским образованием. Так что желающим гордо звенеть в металлоискателях надо отправляться не в тату-салон, а к доктору.

Мальчики — к урологу, девочки — к гинекологу. Познакомьтесь с ним — это ваш лучший друг на ближайшие пару месяцев: процесс заживления предполагает регулярные обследования и обработки больного места. Зато потом некоторые отмечают обострившиеся ощущения при сексуальном контакте. Этой же цели служит пирсинг в сосках.

Правда, ученые из Питсбургского университета установили, что в 37% случаев прокола сосков результатом стала потеря восприимчивости к ласкам партнера, а еще у 21% были раздражения кожи и инфекции. Что касается пирсинга гениталий, то 31% участвовавших в исследовании отметили снижение чувствительности. Но еще больше — 39% — признались, что пирсинг вызвал у них проблемы с мочеиспусканием: кольцо лишило их возможности гордо написать имя любимой на снегу — на место струи пришло некое подобие душа, из-за чего справить малую нужду стоя они могут только в непромокаемом костюме. Ну и, конечно, железная вставка практически исключает использование презерватива, так что за небезопасной операцией последует и небезопасный секс.

Небезопасна серьга и в другом смысле — судебная практика помнит иски женщин, получивших серьезные и весьма неприятные травмы во время секса с пирсингованными молодцами.

Возможно, поэтому среди представительниц слабой половины общества большая часть резко против пирсинга мужских достоинств. Короче, даже если операция и принесет желаемый эффект, будь готов к тому, что число тех, кто захочет заняться с тобой сексом, уменьшится. И, как ты понимаешь, некоторые девушки будут отказывать в самый ответственный момент — когда впервые увидят ту самую сережку.

Электрификация всей спины

Дэвид Леви, исследователь искусственного интеллекта из голландского университета Маастрихта, в интервью журналу LiveScience уверял, что в 2050 году секс с роботами станет реальностью, но, как выясняется, и сегодня электричество способно послужить делу обострения сексуальных ощущений. Желающим получить оргазм из розетки следует купить билет в Северную Каролину, где живет анестезиолог Стюарт Мэллой.

Однажды во время процедуры, предполагавшей введение электродов в спинной мозг, его пациентка неожиданно испытала очень сильный оргазм. Но еще большую радость пережил Стюарт, который понял, что электростимуляция спинного мозга способна вызвать оргазм у любого человека. То есть можно в буквальном смысле сделать пульт, одно нажатие на кнопку которого вызовет массу приятных эмоций. Сейчас господин Мэллой продолжает свои исследования, и мешает ему только назойливая пациентка, требующая продолжения лечения.

Пока опыты не окончены, желающим разнообразить свой секс остается предложить представить себя на месте доктора Мэллоя, а свою подругу — в роли его пациентки. Если с фантазией все в порядке, ощущений такая сексуальная игра принесет не меньше, чем открытый американским ученым феномен. Как советуют опытные "игроки", главное — спонтанность: если договариваться заранее — все кончается смехом, но если один партнер неожиданно начинает играть, а второй по ходу подстраивается — в финале будет сумасшедший секс.

ГОЛОС ИЗ СЕТИ

"Разговорились с мужем о карнавалах. Я вслух пожалела о том, что в нашей культуре не приняты карнавальные шествия. И тут мой муж начал мне тихонечко рассказывать, КАК это было бы. Так замечательно представился Венецианский карнавал, горящие факелы, музыка, смех, незнакомец в маске. Он шепчет мне на ухо милые непристойности, а я стою, смущенно прикрываясь веером. А потом уводит меня в темноту, где затихают звуки карнавала, причем я не знаю ни его имени, ни статуса, ни даже его лица – имеет значение только то, что он мужчина, причем привлекательный мужчина..."

Секс через нос

За годы пытливых экспериментов на теле человека вряд ли осталось еще хоть одно место, не участвовавшее в тех или иных сексуальных опытах. Но не спеши в ужасе закрывать страницу, носом предлагается только нюхать.

Есть целая индустрия различных средств, которые якобы усиливают сексуальные ощущения. Одно из самых известных — "попперс". Химически это амилнитрит или бутилнитрит — испаряющаяся при комнатной температуре жидкость. Изначально это полученное в 1857 году вещество использовали для лечения грудной жабы, но потом про жабу забыли. Вдыхающий пары амилнитрита испытывает радость и легкость, у него учащается сердцебиение и расширяются сосуды. Эффект длится меньше минуты и рассчитан на то, что человек вдохнет препарат непосредственно во время наступления оргазма. Последний, в свою очередь, усилится в разы, правда, иногда может закончиться головной болью и тошнотой.

Отношение к поппер-сам неоднозначное — в некоторых странах их не продают, в других они абсолютно легальны. Наше мнение — химия извне не нужна, когда и сам человек может без всяких пузырьков получить желаемое усиление сексуальных ощущений.

Хорошо забытое старое

Ученые давно пытаются доказать: все, что связано с любовью и отношением полов, — химия, а эмоции и ощущения — прямое следствие действия разных веществ и гормонов. Можно спорить, но отрицать их роль так же глупо, как машине пытаться доказать, что едет она не из-за бензина, а потому, что ее манит дорога.

Хелен Фишер, профессор антропологии американского университета Рутгерс, исследовала "химию любви" и пришла к выводу, что даже романтическое настроение первых месяцев влюбленности можно перевести на язык формул. Тайна влюбленных в допамине и фенилэтиламине — веществах, действующих на мозг схожим с амфетаминами образом. От них — пьянящее ощущение легкости, отсутствие аппетита, бессонница и странные поступки.

Правда, дольше 30 месяцев твой организм поддерживать себя в этом состоянии не будет. Эйфория закончится, а в качестве компенсации мозг обеспечит тебя эндорфинами. Результат — ощущение уюта и гармонии в компании подруги.

Нравится это не всем: людей, все время ищущих новых партнеров, можно считать допаминовыми и фенилэтиламиновыми наркоманами — снова влюбляясь, они продляют опьяняющее состояние Ромео.

Но это не самый удачный вариант, ведь твой организм на генетическом уровне знает, как сохранять любовь на протяжении долгих лет, поощряя тебя то адреналином, то окситоцином, то серотонином.

Самый верный способ снова получить такие же острые впечатления, как в первый раз: вернуть две главные составляющие первого секса — волнение и новизну.

Переживания по поводу первого секса и его предвкушение вызывают мощный прилив адреналина. Он повышает возможности организма и обостряет ощущения. Вызвать похожую реакцию могут две вещи: долгое ожидание секса и шумная ссора с любимой, заканчивающаяся не менее бурным примирением. Если вторую ситуацию смоделировать сложно, то первую — вполне по силам любому.

Долгие поцелуи, длинная прелюдия — в общем, все то, что со временем в отношениях уходит на второй план, нужно вернуть в первозданном виде. Кино, прогулка, парк аттракционов — чем дольше и мучительнее будет ожидание секса, тем острее потом окажутся эмоции.

ГОЛОС ИЗ СЕТИ

"Я недавно завязала ему глаза, напялила на себя шмоток сколько смогла и все такое, чтобы побольше застежек было. Мне было очень смешно, как он все это вслепую ощупывал, развязывал, расстегивал... Последние шмотки уже сдирались с первобытным рычанием. Полный улет!"

"Нас с мужем очень заводит, когда секс начинаем с фотографирования друг друга. Чувствуешь себя порнозвездой".

"А я знаете, как на природе люблю? Прямо в машине... заезжаешь куда-нибудь в безлюдное живописное местечко, открываешь дверь... на заднее сиденье перемещаешься – и вперед! Кайф!"

"В армии было дело, на столе командира роты, когда он в это время находился метрах в ста, только в другом помещении, буря эмоций! "

"Мой любит, когда я ему делаю минет, а он в это время работает на компе, его так это заводит!"

"Приготовить пирожки. Внутрь насовать разноцветных шариков. И подать с меню. Белый шарик – целую правое яичко – 4 раза. Зеленый шарик – танцую стриптиз под гимн Советского Союза. И так далее " ■

Фотограф: **Виктор Горбачев**
Визажист: **Наталья Малова**
Модель: **Александра Лобанова** (Point)

НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ПРЕДСТАВЛЯЕМ СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЕСЕННЮЮ ТЕХНИКУ. ОНА ПОМОГАЕТ ПЕТЬ СЕРЕНАДЫ, ЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ, СЛУШАТЬ РАДИОТРАНСЛЯЦИИ ФУТБОЛЬНЫХ МАТЧЕЙ, СНИМАТЬ ПЕРВЫЕ ПОДСНЕЖНИКИ И НЕ ТОЛЬКО.

Jabra BT2040

BLUETOOTH-ГАРНИТУРА

Поболтать с друзьями так, чтобы не переставать заниматься другими делами, тебе поможет первая в мире Bluetooth-гарнитура с питанием от батарейки AAAA. Эта малютка весит всего 16 граммов и работает в режиме разговора до восьми часов, а в режиме ожидания – до шести месяцев. Новая гарнитура оборудована рядом функций, включая автоматический переход в спящий режим и функцию автоматического установления соединения с телефоном. **150 грн.**

- www.jabra.com

Bose L1

АУДИОСИСТЕМА ДЛЯ КОНЦЕРТА

Если ты еще не стал рок-звездой, Bose L1 поможет устроить концерт самому. Уникальная архитектура обеспечит одинаково хорошее звучание как непосредственно перед сценой, так и по краям аудитории и заменит сценические мониторы. Идущий в комплекте пульт ToneMatch™ содержит настройки для самых популярных моделей инструментов. Эту библиотеку можно пополнять, скачивая дополнительные настройки из Интернета. **17 500 грн.**

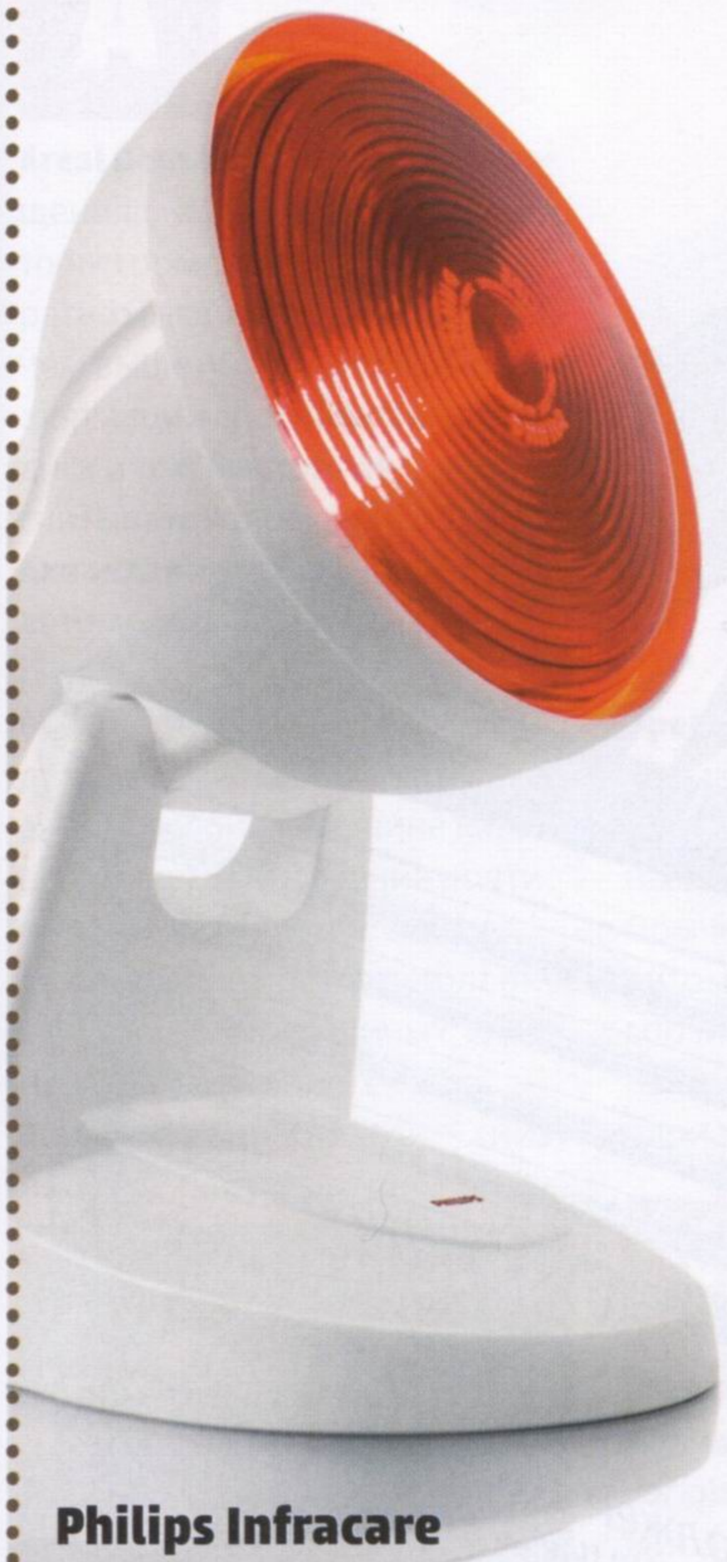
- www.bose.com

Sony Ericsson R300 Radio и R306 Radio

ТЕЛЕФОНЫ-РАДИОПРИЕМНИКИ

Во многих телефонах радио – побочная функция, но в Sony Ericsson R306 Radio и R300 Radio оно получило полные права. Приемник улавливает и AM-, и FM-волны. Слушать можно и без наушников – обе модели умеют усиливать звук. Кроме того, понравившиеся песни можно записывать и использовать в качестве сигналов вызова. Ну а функция TrackID моментально укажет название песни, альбома и имя исполнителя – стоит только записать отрывок с радио или внешнего источника и нажать одну кнопку. **На момент сдачи номера цена не определена.**

- www.sonyericsson.com/ua



Sony α200

"ЗЕРКАЛКА" ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Модель α200 имеет матрицу с разрешением 10,2 Мп, чувствительность до ISO3200, а также улучшенные, по сравнению с предшественницей – α100, скорость и точность автофокуса. Посмотреть на результат съемки можно на большом 2,7-дюймовом дисплее. В комплекте с камерой идет объектив 18-70 мм. **3200 грн.**

- www.sony.ua

Philips Infracare

ИНФРАКРАСНОЕ ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

Оказывается, есть на свете такая штука, как инфракрасный излучатель для лечения ушибов, растяжений и простудных заболеваний. Он прогревает ткань и ускоряет циркуляцию крови, в итоге насыщение кислородом и ослабление боли происходит быстрее. **200 грн.**

- www.philips.ua

Nokia N96

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ КОМПЬЮТЕР

После успеха Nokia N95 все ждали продолжения банкета и не случайно. Главная новость – долгожданное увеличение памяти: теперь это 16 Гб плюс слот для microSD. Вариантов использования этого пространства – уйма: снимки с 5-мегапиксельной камеры, музыка и фильмы в основных форматах или любые другие файлы, которые можно скачать в Интернете либо получить через Wi-Fi и Bluetooth 2.0. **4000 грн.**

- www.nokia.ua

Pioneer DEH-P7000UB

МАГНИТОЛА С ШИРОКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Флагман Pioneer поможет перенести в машину всю твою коллекцию музыки. У этого CD/MP3-ресивера есть функция iPod Direct Control для удобной навигации по аудиобиблиотеке плеера, порт USB и IP-Bus-шина, к которой можно подключить DVD-чейнджер, жесткий диск на 250 Гб или ТВ-тюнер. Качество и мощность звука тоже на высоте. **1000 грн.**

- www.pioneer.ua

А

Areal Density Плотность размещения – количество байт, которые помещаются на квадратном дюйме жесткого диска. Чем выше AD, тем больше информации способен вместить диск и тем быстрее ее будет считывать головка.

Аквапланирование Скольжение автомобиля по жидкому покрытию, когда вода не успевает уходить из-под шин и между колесами и дорогой образуется прослойка. Машина как бы всплывает, и сцепление почти полностью теряется. Считается, что лучше противостоят аквапланированию шины с елочным рисунком протектора.

Аэросани Сани-карлсон – снизу полозья, сзади винт.

Б

Bandwidth Полоса пропускания – объем данных, который может передать цифровой или аналоговый сигнал. Чем больше полоса пропускания, тем лучше качество того, что передает сигнал.

Брекетинг Автоматическая съемка двух и более кадров одного и того же сюжета с разными значениями экспозиции. Обычно на шаг выше и ниже автоматической установки экспозиции. Используется, чтобы потом дома выбрать лучший вариант.

В

Вариатор CVT (continuously variable transmission) – трансмиссия, в которой передач как таковых нет, а передаточное число изменяется плавно и непрерывно. Управление вариатором не отличается от управления автоматом – привычные P, R, N, D. Особенно нравится пассажирам – машина разгоняется без рывков, с монотонным рычанием, как троллейбус.

Велобус Веломобиль для пяти и более человек. Довольно смешное изобретение.

Виньетирование Затемнение изображения по углам кадра. Этим недостатком часто страдают широкоугольные объективы и объективы недорогих камер. Снизить эффект виньетирования позволяет уменьшение диафрагмы. Еще этим термином называют затемнения, вызванные разными преградами на пути света. Например: "Девушка, хватит меня виньетировать – не создавайте тень!"

Г

Гидротрансформатор Передает крутящий момент непосредственно от двигателя к автоматической коробке передач. Именно в нем, по мнению противников автомата, умирает половина лошадиных сил и весь драйв.

Грунтозацеп Выступ на протекторе, обеспечивающий хорошее сцепление с грунтом. Большие грунтозацепы (как на шинах трактора) при установке на очень мощные машины позволяют даже проезжать по воде – грунтозацепы в этом случае работают как лопасти.

Гусматик Шина, наполненная особой упругой массой, что уменьшает опасность проколов и повреждений. Гусматик – заметно жестче обычной шины, зато служит в 1,5-2 раза дольше. Такие, например, у погрузчиков в гипермаркетах – присмотрись при случае.

Д

Демультипликатор Нет, это не антипод Уолта Диснея, а всего-навсего дополнительная коробка передач, расширяющая диапазон передаточных чисел. Число передач удваивается или даже утраивается. Используется на машинах с повышенной проходимостью или большой грузоподъемностью.

Двигатель Ванкеля Роторно-поршневой двигатель внутреннего сгорания. Среди автомобилей сегодня встречается только на Mazda RX-8. Несмотря на то, что фактический объем этого мотора составляют две секции по 656 куб. см каждая, по мощности он сопоставим с обычными двигателями литражом 2,6. Плюсы: мощность 240 л.с. и высокие максимальные обороты – 9000 в минуту. Минусы: чувствительность к качеству топлива, типу масла и высокий расход бензина.

Дерайер КПП велосипеда с 5-10 ведомыми звездочками и механизмом, перебрасывающим цепь с одной звездочки на другую.

Деселерометр Прибор, которым измеряют скорость замедления машин. О результатах его работы часто умалчивают, а зря – тормозной путь даже важнее, чем скорость разгона.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Е

EDGE Enhanced Data rates for Global Evolution — технология, позволяющая в сочетании с GPRS максимально увеличить полосу пропускания до 384 Кбит/с. Телефон с EDGE зайдет на сайт www.menshealth.com.ua гораздо быстрее.

Ж

Жиробус Безрельсовое транспортное средство, движущееся за счет кинетической энергии, накопленной вращающимся тяжелым маховиком, соединяемым с ведущими колесами. В Украине такого не видели, а вот в Америке встречается.

З

Заводная головка Не эротическая игра, а элемент часов. В механических моделях используется для завода, коррекции времени, даты. В кварцевых — для остановки часов, коррекции времени, даты, переключения режимов.

И

Интерполирование Способ, которым цифровая фотокамера вычисляет цветовое значение каждого пикселя. Именно в том, как фотоаппарат вычисляет (или интерполирует) цветовые значения, и заключается разница между камерами за $300 и за 1300.

К

Капсюлирование Изоляция двигателя под капотом с целью снижения шума. В редакции МН чаще всего капсюлированию подвергается мобильный телефон Ивана Глушкова: чтобы его звонок не свел с ума коллег, телефон приходится прятать в ящике стола.

Кик-даун Принудительное переключение на одну передачу вниз на машинах с АКПП. Достигается нажатием педали газа в пол.

Кэш Это не только наличные деньги, но и запоминающее устройство с очень быстрой скоростью доступа. Большой кэш процессора и большая кэш-память заметно повышают общую производительность системы.

Л

Ленивец Колесо, направляющее гусеницы.

Letterbox Фильм, демонстрирующийся с черными полосами сверху и снизу экрана. Это не траурная рамка, а способ сохранить оригинальное соотношение сторон широкоформатной картины.

М

Масса подрессоренная Масса частей автомобиля, нагрузка от которых лежит на подвеске. Колеса и диски — это неподрессорные массы.

Микроша Новинка 1987 года — 8-разрядный микрокомпьютер производства Лианозовского электромеханического завода. Один из первых советских персональных компьютеров (ПК).

Н

Мофа Мотовелосипед с ограничителем скорости, обычно до 20-30 км/ч.

Нагнетатель Подает воздух или горючую смесь в двигатель под избыточным давлением. Нужен для повышения мощности без изменения объема мотора.

О

Оверклокинг Электрический стул для центрального процессора компьютера или видеокарты. Увеличивая частоту работы процессора, многие пользователи добиваются большей производительности или подлого запаха горелого пластика в комнате.

OLED Органические электролюминесцентные дисплеи тоньше, ярче и экономичнее. Минус – короткая жизнь: 5000-8000 часов работы. Впрочем, для жизни мобильника вполне хватит.

П

Педикар Так на Западе называют веломобиль. Если видишь человека, вращающего педали полулежа в кресле, знай – он в педикаре.

Пенетрометр Прибор для измерения проницаемости вязких веществ. Можешь подарить девушке на следующий Женский день.

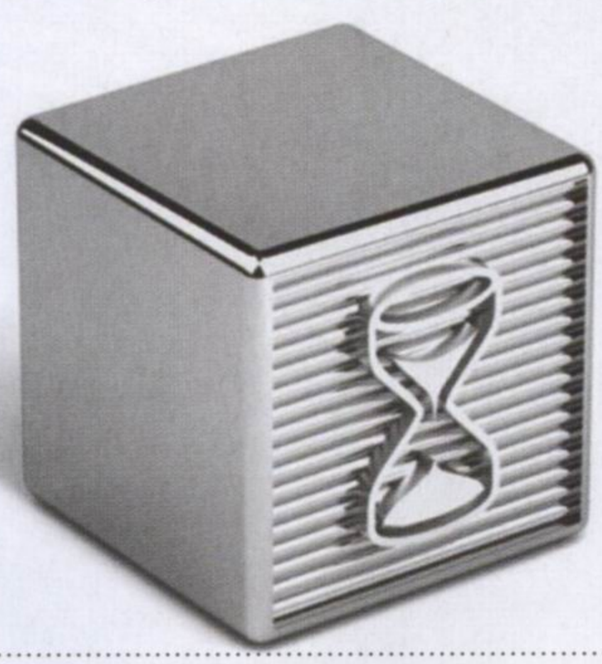
Питтинг Вид коррозии, когда металл покрывается ямками. Заниматься питтингом – дело жестянщиков.

Поворачиваемость Поведение автомобиля во время поворота. Если с ростом скорости радиус поворота уменьшается – п. избыточная; если увеличивается – недостаточная; не меняется – нейтральная.

Р

Репетир Дорогущие часы с дополнительным механизмом, предназначенным для индикации времени с помощью звуков разной тональности. Обычно такие модели при нажатии на специальную кнопку отбивают часы, четверти и минуты.

Ротель "Гостиница на колесах": обычно двухэтажный автобус, в котором на одном этаже сидят, а на другом – спят.



Рыскание Угловые перемещения автомобиля относительно вертикальной оси. Иными словами, когда машина, вместо того чтобы ехать прямо, начинает рваться то налево, то направо.

С

Сплит-хронограф Часы с секундомером, который можно "ставить на паузу".

Склерометр Прибор для определения твердости материалов методами царапания или вдавливания. Хулиганы могут во дворе склерометрировать твою машину с помощью ключа.

Т

Трафик Объем выкачиваемой или закачиваемой информации, проходящий через сервер за определенный период времени. Его очень любят ограничивать на работе нехорошие начальники.

Триплекс Стекло-бутерброд: слой стекла, прозрачная пленка, опять слой стекла. По этой технологии делают лобовые стекла машин – при аварии осколки не летят в салон, что дает большую безопасность.

Туклипс Металлическая пружинящая скоба крючкообразной формы на педалях спортивного велосипеда. Туклипс держит ступню спортсмена во время гонки.

Турбокомпрессор Нагнетатель, который приводят в действие отработанные газы двигателя – они вращают лопастное колесо турбины.

3G Всеобщая мобилизация. Все, что было стационарным, становится мобильным: телефоны с видеосвязью, офисом и т.д.

У

Удаленный доступ Подключение к компьютеру по телефонной линии через модем. Самый садистский способ получить доступ в Интернет.

Ф

Форсунка Название происходит от английского force – нагнетать, а вовсе не от русского "форсить". Устройство, которое позволяет разбрызгивать жидкость, поступающую под давлением.

FPS Число кадров, сменяющихся в течение одной секунды. Чем выше FPS – тем качественнее картинка. Думай об этом при выборе монитора, видеокамеры и др.

Фитинг Этим термином называют все "перекрестки", "повороты" и места стыковок в трубопроводах. Если засорилась труба в ванной, возможно, придется просить сантехника заняться фитингом.

Флотация Погружение транспортного средства в грунт при его движении по бездорожью. Фразу: "Я застрял по самые помидоры" – лучше заменить выражением: "У меня произошла критическая флотация".

Х

Хромаки Фон для кино- или видеосъемок. Например, ведущий прогноза погоды в студии стоит на фоне голубого хромаки, на который уже в компьютере накладывается изображение карты.

Ц

Цапфа Опорная часть оси или вала.

C++ Универсальный язык программирования. "Чем лучше кто-нибудь знает C, тем труднее окажется избежать писания на C++ в стиле C, теряя тем самым некоторые возможные выгоды C++". (Бьярн Страуструп. "Введение в язык Си++")

Ч

Частотомер Измеряет частоту, период и скважность периодических сигналов. Некоторые модели могут анализировать данные.

Чоппер Мотоцикл, у которого низкое седло, вынесенные вперед подножки и высокий руль. На таком ездит Хирург.

Ш

Шпиндель Именно так на самом деле называется прозрачная коробка, в которой продаются CD-болванки.

Штуцер Устройство для разъемного присоединения труб небольшого диаметра.

Щ

Щит распределительный Висит у входной двери. Место жительства счетчика, пробок и автоматов. Если в квартире погас свет – пора проведать щит.

Э

Электроизгородь Применяется для того, чтобы чья-либо скотина не перебралась через забор. Гуманный разряд электрического тока заставит ее хорошенько задуматься о смысле и перспективах вольной жизни.

Эндуро Смесь кроссового и дорожного мотоциклов.

Ю

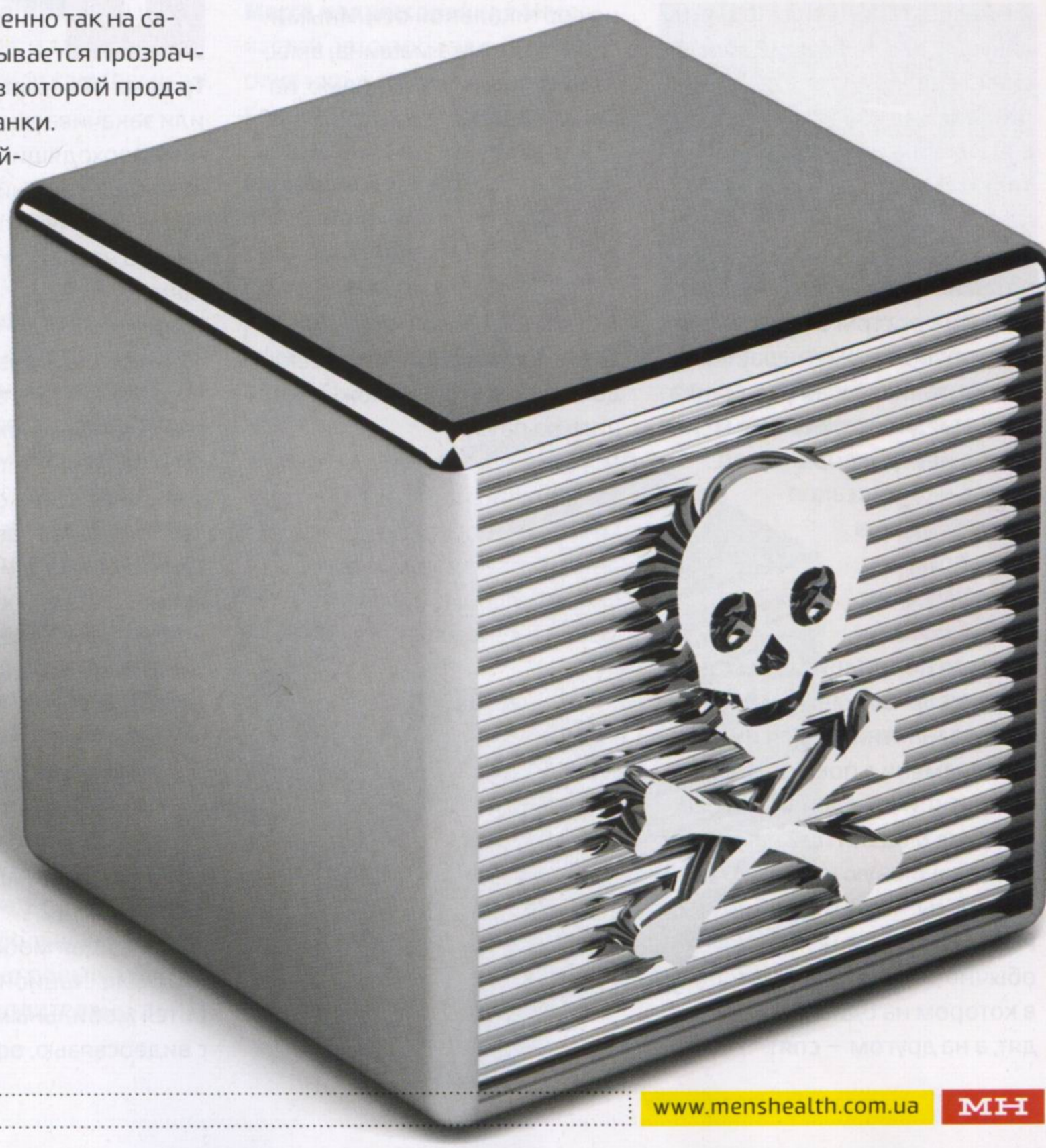
Юз Скольжение по дороге заблокированных колес. С этим эффектом, лишающим автомобиль управляемости во время торможения и удлиняющим тормозной путь, борется ABS.

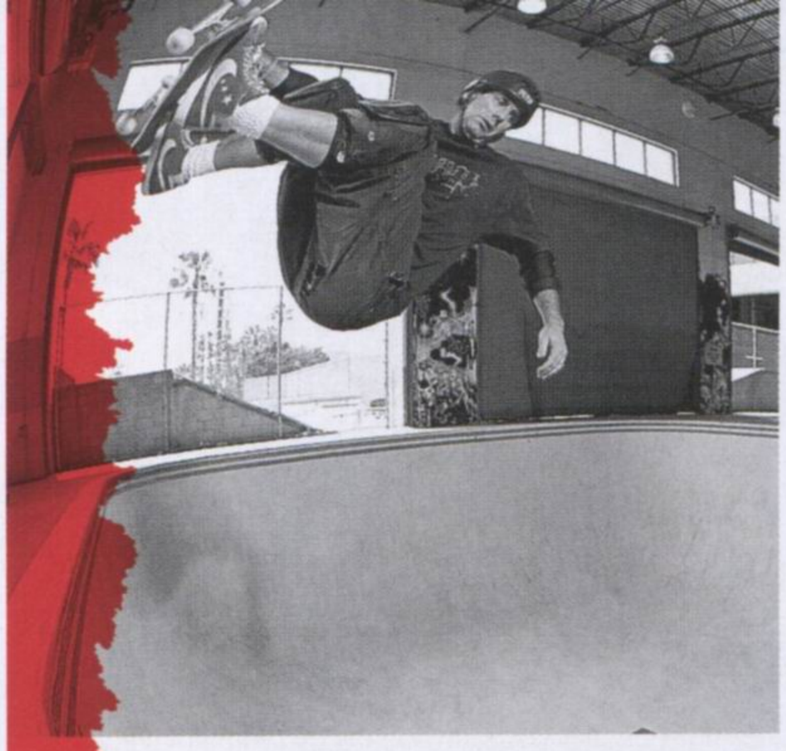
UNIX Операционная система, созданная фирмой AT&T's Bell Laboratories (США) в конце 1960-х гг. Лежит в основе Linux и Mac OS X.

Я

Ядро процессора Кусок кремния, в котором происходят все вычисления.

Яйцемоечная машина Используется для мытья загрязненных яиц. Хорошая машина может за час помыть до 50 000 штук. ■





ЛЭНС МАУНТИН

Начал карьеру аж в 1982 году, когда у нас в редакции еще многие не родились. Это гуру в мире скейтбордистов, который много сделал для развития движения, в результате чего Аврил Лавинь уважительно запела: “You are my skater-boy”.

4 СОВЕТА ГУРУ

1 Самое главное, когда начинаешь заниматься скейтбордом, — не относиться к этому как к профессиональному занятию, делать все для собственного удовольствия. Потому что, когда ты смотришь на трюки и у тебя цель — сделать так же, это уже не скейтборд, а лажа. Дух скейтбординга в том, чтобы получать удовольствие.

2 Делай все сам, но под наблюдением людей, которые лучше, чем ты. Они смогут помочь посмеяться над собой.

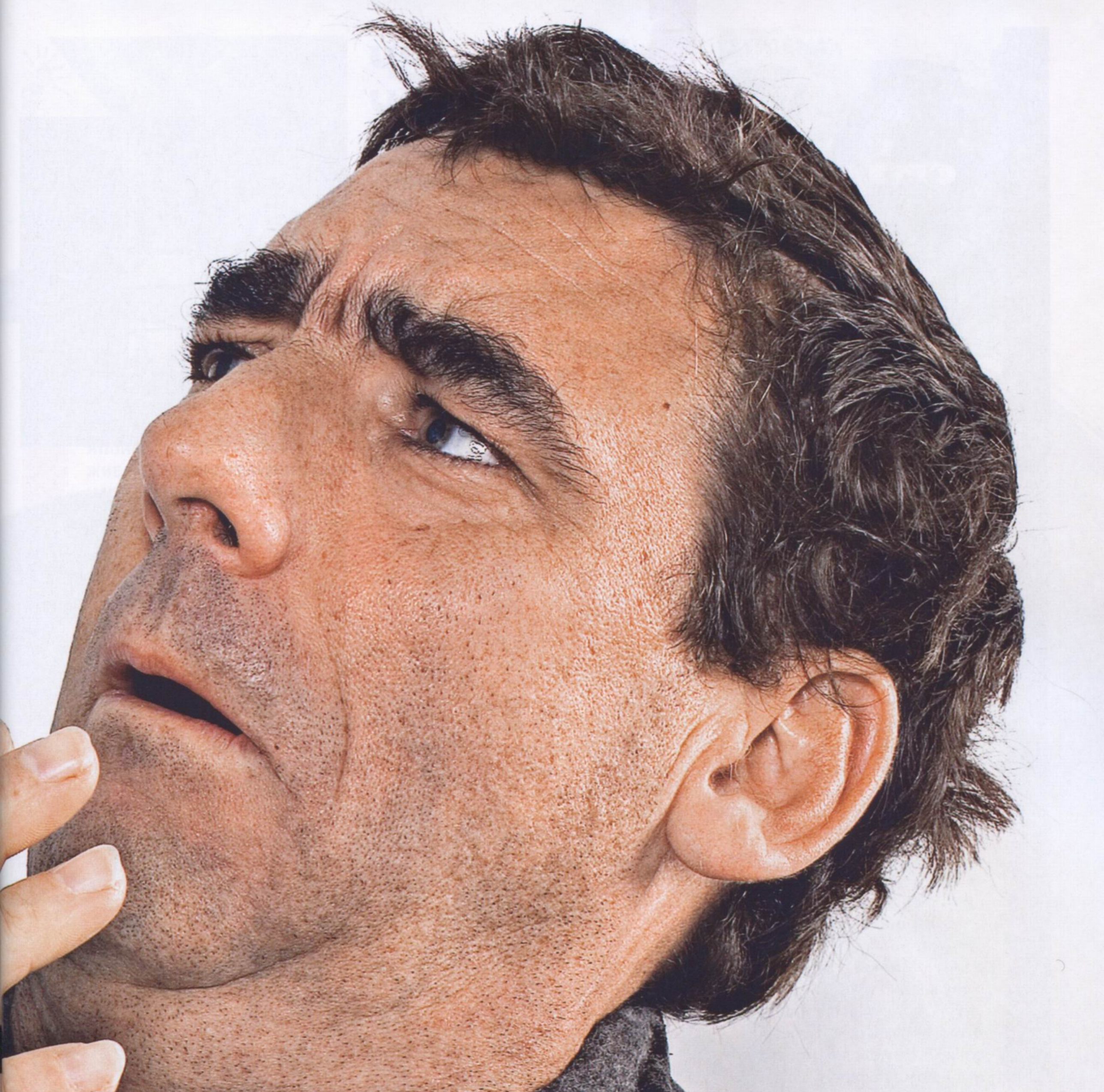
3 Не все могут достичь нашего уровня, поэтому очень важно, когда ты начинаешь, не думать о том, что тебя в будущем ждут деньги и мировые турне. Нет. Просто катайся и не запаривайся на такой ерунде.

4 В скейтбординге есть что-то от спорта, что-то от акробатики и цирка, что-то от театра, и в этом — его смысл и преимущества.

ЛУЧШИЕ СКЕЙТБОРДИСТЫ МИРА ДАЛИ ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ИНТЕРВЬЮ МН.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

Доска почета



ДЭННИ СУПА

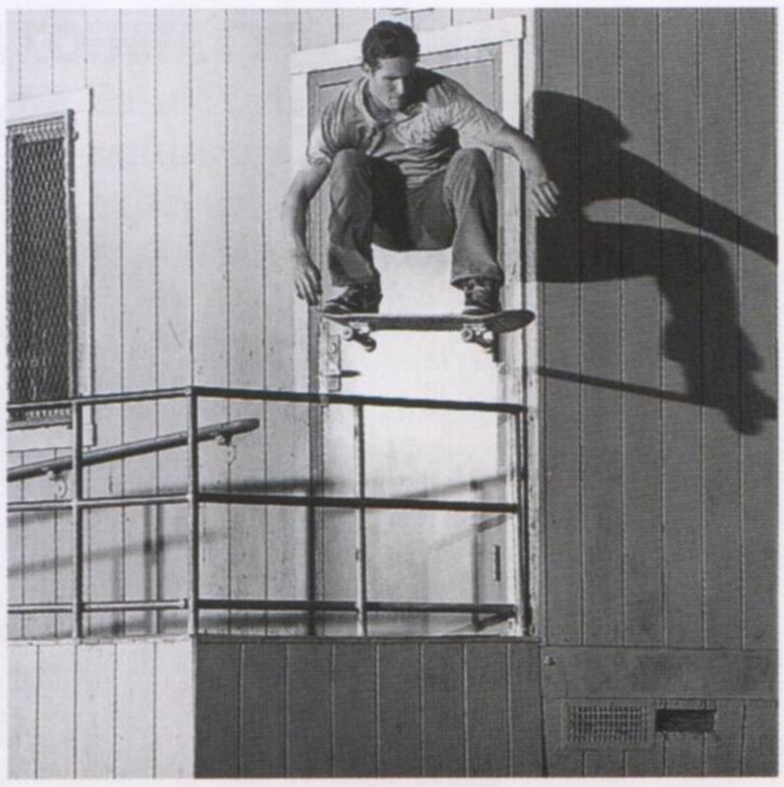
Он с Восточного побережья – из Нью-Йорка, а это в скейтбординге то же самое, что и в рэпе. Восточные ребята катаются с деланной небрежностью, будто им немного даже западло, но в итоге эффект ошеломляющий.

О ТРЕНИРОВКАХ И СОБАКАХ

Я стараюсь кататься каждый день, может быть, делаю на пару дней перерыв. Иногда пять часов в день, иногда два — пока ноги не устанут. Кроме скейтборда почти ничем не занимаюсь, хотя у меня есть две собаки, они много времени требуют — гулять и все такое. Я бегаю с ними. Потом люблю с друзьями тусануться и видеоигры люблю, особенно скейт-игры. Когда я не катаюсь на доске на улице, я катаюсь на ней в компьютере.

РИЗ ФОРБС

Самый менсхелсовский персонаж – качается и много занимается спортом, помимо скейтбординга. Любит кататься на мраморных поверхностях. Мечтал запрыгнуть на Мавзолей – не дали. Сына Риза зовут Роман, кстати.



О ДИЕТЕ И ПОДГОТОВКЕ

Я стараюсь придерживаться диеты по типу крови. Мой тип требует много белков — мяса, особенно куриного, углеводов. Кроме скейтборда тренируюсь в зале: особенно люблю фитнес-йогу, велосипед, плавание и немного занимаюсь с весами. Немного, потому что скейтбордеру нельзя перекачаться — ловкость пропадет. Чем больше занимаюсь спортом, тем лучше катаюсь — у меня такой тип. Хотя, я знаю, большинство не занимаются ничем, кроме собственно катания.

ЧЕТ ЧАЙЛДРЕСС

Панк от скейтборда до мозга костей. Любит прокатиться по ряду припаркованных дорогих тачек. Не любит коммерцию вокруг скейтборд-движения.

О ТРАВМАХ

Я не говорю о переломах и всяком негативном дерьме, я катаюсь на доске для удовольствия — и все тут. Я не хочу быть как эти накачанные придурки в вашем журнале, ходить в зал и тягать гантели. Я считаю, что скейтборд — лучший спорт в мире. Скейтборд, чуваки, это здоровье. Главное — не торопиться, постепенно осваивать трюки, не рыпаться, чтобы не убраться, и все будет нормально.

ДАНИЭЛЬ ШИМИЗУ

Японец. Мама в Токио живет. Известен элегантным исполнением трюков.

О ПОЛЕЗНОСТИ СУШИ ДЛЯ РУССКИХ

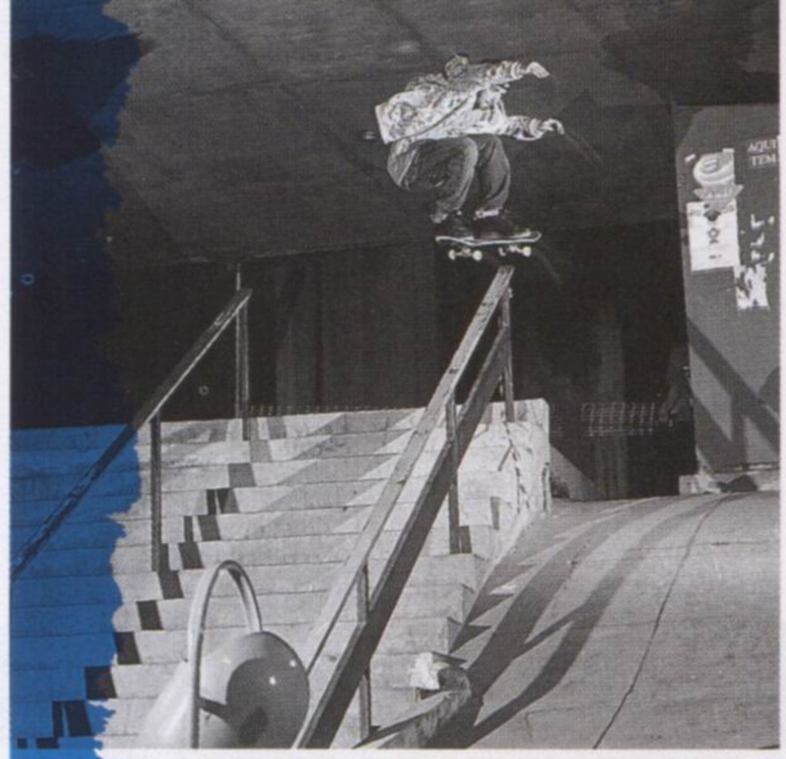
Вообще-то мне Европа нравится, особенно немцы. А вот русские, я думаю, немного страшноватые. Страшновато мне в России, чувак. Я не знаю, они просто выглядят какими-то жесткими и агрессивными, хотя я уверен, это всего лишь видимость и они — отличные ребята. Им просто, наверное, вредит самурайская еда — суши, они только для духовно подготовленных людей (для скейтбордистов, например) идеально подходят. Я у мамы в Японии всегда ем много японской еды.

КЛАРК ХАССЛЕР

Он из Калифорнии, откуда родом все лучшие скейтбордисты. Много времени посвящает воспитанию духа и говорит, что может передвигать предметы силой мысли.

О ДЕВУШКАХ

Иногда некоторых телок это, конечно, впечатляет, но обычно нет, потому что они думают: "А что ты будешь делать потом? Кататься на доске до пенсии?" Так что если снять молодую девушку, то это нормально, но вообще так я никогда не знакомлюсь типа: "Привет, девчонки, я скейтер, как дела? Я хочу тебя снять". Я стараюсь не говорить о своем занятии. Правда, сейчас скейтбординг стал популярнее и привлекательнее. Раньше в школе, например, телки говорили о нас: "О, это скейтеры" с ужасным пренебрежением. А теперь: "О, я люблю скейтербоев, о, как круто!"



ДЭН МЕРФИ

Психолог. Не забывал про учебу, как многие. Еще написал тексты для группы Soul Asylum. А может, и врет – Дэн любит пошутить и склонен к парадоксальному юмору.

О ПОЛЕЗНОМ

Полезнее всего для скейтбордиста кататься на доске и не думать о том, как стать знаменитостью. Еще очень важно пить много жидкости, предпочтительно воды, а также уделять внимание растяжке. Никакого "Макдоналдса" и "Бургер-Кинга". Только витамины и минералы. Сам я пью достаточно воды и других текучих веществ, чтобы придать телу мягкость и долго жить. ■

ПО МОРЯМ, ПО ВОЛНАМ

Всем хорош дикий отдых, кроме того, что отдыхать дикарем можно не везде. В Австрии, к примеру, даже в самых диких местах сплошная цивилизация. Мы проверяли.

Если тебе скажут, что в центре континентальной Европы есть море, не стоит сразу вызывать психиатра, иначе на обследование придется отправить все население Австрии, а это ни много ни мало восемь с лишним миллионов человек. Представь, любой из них без улыбки на лице скажет, что морей в Австрии полно. Как выяснилось, к доктору никого отправлять не нужно: морями австрийцы называют еще и озера, в которых поправляют здоровье туристы со всего мира. Так что если кому и нужно подлечиться, так это нам с тобой. Для проведения разведки боем мы отправили на австрийские моря нашего арт-директора — Ярослава Руденко, который спустя всего неделю вернулся совершенно другим человеком.

ДЕДУШКА ФРЕЙД ЗОВЕТ В ГОСТИ

Любой школьник знает, что Австрия — родина Моцарта, Штрауса, Фрейда, Шварценеггера, яблочного штруделя и конного балета. Про то, что в Австрии полно летних курортов, не знал ни один из опрошенных мною друзей, а друзья у меня не самые тупые люди на планете. Так вот, самому бы мне и в голову не пришло ехать на курорт в Австрию. Ну в Крым, ну в Турцию, ну в Египет. Но в Австрию — никогда! Но, как выяснилось, австрийский сервис лучше крымского, идентификация с местным населением сильнее, чем в Азии, и там не так жарко, как в Африке.

“Про то, что в Австрии полно летних курортов, не знал ни один из опрошенных мною друзей, а друзья у меня не самые тупые люди на планете”

ПРОВИНЦИАЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ СТОЛИЧНОГО АРТ-ДИРЕКТОРА

Я наивно полагал, что мое путешествие по Австрии начнется со столицы. Но из всех достопримечательностей Вены я увидел только аэропорт, и то изнутри: по прилете меня быстренько запихнули в другой самолет, пересадка длилась 40 минут (теперь в редакции точно знают, почему я не привез заказы из дьюти-фри, а за скорость отдельное спасибо тем, кто нас перевозил и вкусно кормил — читай ниже) и выпустили наружу только в Клагенфурте — столице Каринтии, самой южной земли Австрии. Эту самую красивую часть страны туристы называют австрийской Ривьерой.

Главная гордость Каринтии не яблочные штрудели и профессора психоанализа с мировым именем, а вода. Не газированная, а обычная. На этом клочке суши размером всего сто на сто сорок километров находится аж 1270 “морей”, самые крупные из которых Мильштатское и Вертское.

Вечерний Клагенфурт

Меню на вилле “Ламмерсдофер Хютте”

Велосипедная прогулка

Озера эти ценны совсем не потому, что там плавает огромное количество жирной форели и стройных туристок: они знамениты прежде всего качеством воды, которое международными экспертами оценивается как питьевое.

Я знаю, что такое "питьевое качество", потому что "питьевая" вода в мою квартиру попадает из Днепра. Так вот, пить эту воду невозможно. В Австрии все не так. Там если говорят питьевое качество, значит, эту воду действительно можно пить. У них уже много лет существует традиция: в начале купального сезона мэр Клагенфурта заплывает на лодке на середину Вертского озера, зачерпывает кружкой воды и выпивает до дна. Когда я впервые услышал эту байку, подумал: "Чего не сделаешь ради привлечения туристов". Но когда попробовал воду из озера на вкус, то пожалел, что я не персонаж сказки, который мог выпить море: я бы навсегда забыл о необходимости покупать бутилированную воду в магазине. Как тут не завидовать австрийцам? Тем более что ничего особенного для того, чтобы пить из озер и не стать козленком, они не делают. Просто не бросают в озеро окурки, не стирают в нем белье, не сливают очистные воды заводов и фабрик и не разрешают туристам плавать на катерах с бензиновыми двигателями.

КУДА ПОЙТИ, КУДА ПОДАТЬСЯ?

Пару дней я откисал на озере Мильштаттер, а потом решил сменить дислокацию и отправился к Вертскому озеру, благо оно находится возле Клагенфурта. Летом здесь вода как парное молоко: нагревается до двадцати семи градусов.

Из воды такой температуры даже самые строгие мамы не выгоняют детей. Но даже детям рано или поздно надоедает купаться, что уж про ленивых взрослых говорить. Естественно, передо мной вскоре стал вопрос: чем бы себя занять? В качестве вариантов предлагалось очищение организма по методу австрийского доктора Майра, позволяющее вылечить практически все хронические заболевания, теннис, гольф, мини-гольф, серфинг, плавание, дайвинг, вейкбординг, велосипедные прогулки, маршруты которых проложены по долине 4 озер. Отличная перспектива: сел на велосипед и покатил по всему побережью. Заехал в казино, выиграл/проиграл кучу денег и на радостях/с горя пошел в ресторан, выпил рюмку-другую национального напитка строха и вдруг стал понимать немецкий. Прелесть этой поездки в отношении водителей к велосипедистам и пешеходам, велосипедист — полноценный участник транспортного движения, тебя никто не подрежет и не попытается спихнуть с обочины, а будучи пешеходом, всегда уступят дорогу — на пешеходном переходе.

Дневной Клагенфурт

Озеро Мильштаттер

Музей "Минимундус"

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Посмотреть все достопримечательности (это более 100 экскурсий), прокатиться на пароходах, фуникулерах, водных горках, проехаться горными поездами или по панорамной дороге тебе поможет карточка Kaernten Card. С ее помощью твое путешествие становится бесплатным или совсем дешевым. Стоимость всего лишь 35 евро, но некоторым счастливчикам удается ее получить бесплатно в отеле при поселении как бонус. Срок действия карточки — две недели с момента покупки.

Смотровая башня "Пирамиденкогель", общая высота 905 м (озеро Вёртерее)

Если появится мысль отправиться в кругосветное путешествие, начни его со знаменитого на весь мир музея "Минимундус". Когда я увидел перед собой Эйфелеву башню, решил, что вода Вертского озера вызывает галлюцинации. Но башня была настоящей. Рядышком стояли Тадж-Махал и киевская Святая София. Тут посреди красивенного парка в масштабе 1:25 построены копии всемирно известных сооружений. Они выполнены из тех же материалов, что и оригиналы, поэтому одна такая модель стоит как приличный дом в курортной зоне Клагенфурта. Не забудь занять места в Space Shuttle, отправление которого происходит каждые полчаса. Вот так всегда: в редакции работаю головой и живу в квартире, а умел бы работать руками, как конструкторы этих моделей, жил бы на вилле возле озера и ежедневно посещал бы медсестричек, которые чистили бы мне организм по системе Майра. Это и есть квинтэссенция понятия "мужское здоровье".

БЕГИ, ЯРИК, БЕГИ

В Австрии хорошо не только зимой. Тем более что на лыжах я стою как пастор Шлаг. То ли дело летом: Клагенфурт — мекка физкультурников и спортивных болельщиков. Восьмого, двенадцатого и шестнадцатого июня здесь пройдут четвертьфинальные матчи чемпионата Европы по футболу 2008. Без комментариев.

"Когда я увидел перед собой Эйфелеву башню, решил, что вода Вертского озера вызывает галлюцинации. Но башня была настоящей. Рядышком стояли Тадж-Махал и киевская Святая София"

В июле в Клагенфурте состоится турнир Ironman. Это не конкурс бодибилдеров, а состязание для реально железнобетонных мужиков — самый крупный в Европе турнир по триатлону: сто восемьдесят километров на велосипеде, сорок два — на ногах и четыре вплавь. Думаю, Шварценеггер со всеми его мышцами в лучшие свои годы не смог бы закончить и один вид состяза-

До начала EURO 2008 осталось ...

ний. Ну а в августе здесь, как всегда, проходит турнир Большого шлема по пляжному волейболу. Почему именно здесь? Летом здесь нежарко: ветер с гор действует как природный кондиционер.

Нужно подумать, как спихнуть всю работу на редакторов и махнуть сюда летом. Работать-то после такой поездки все равно не хочется!

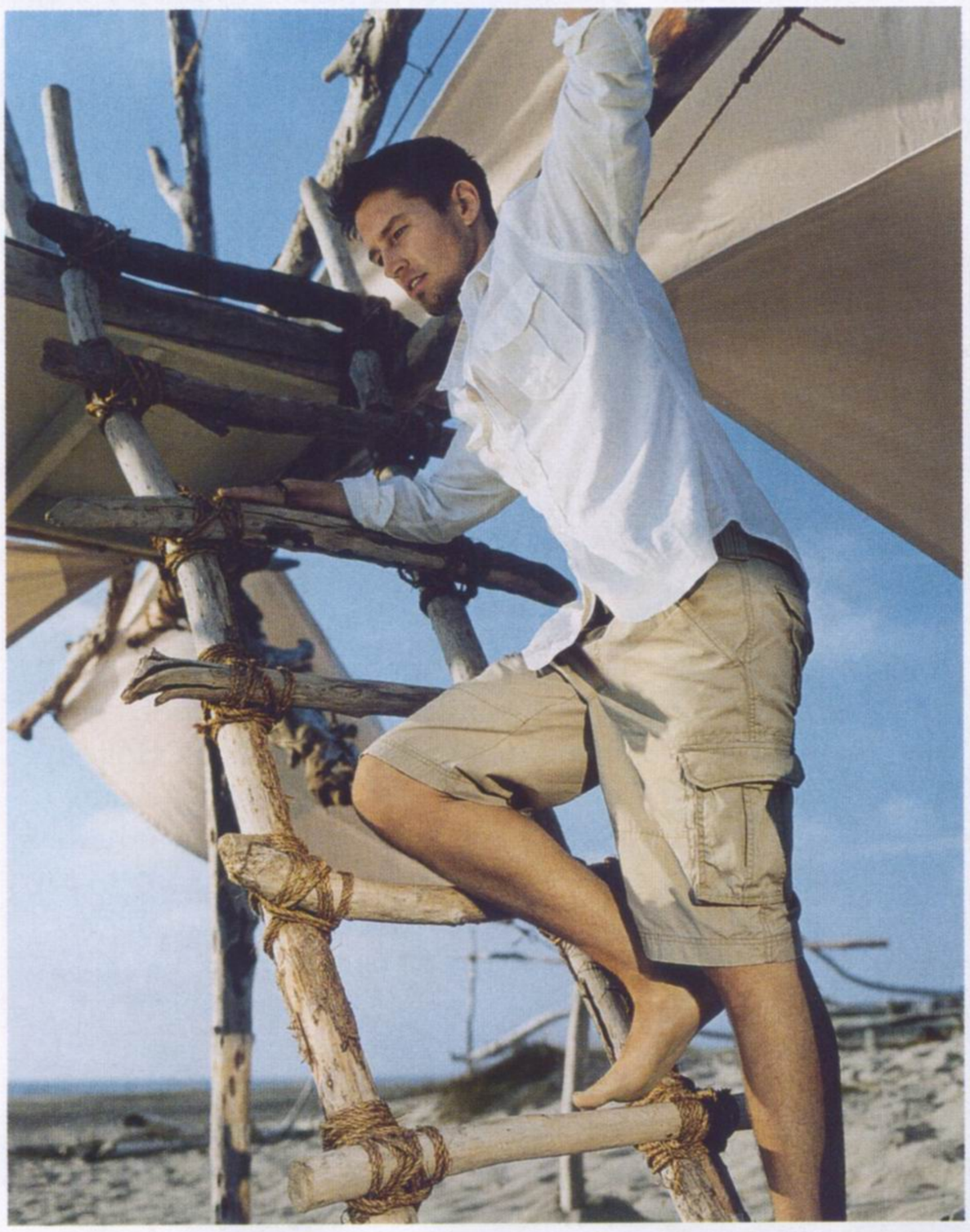
Благодарим за организацию поездки Совет по туризму земли Каринтия, Австрийские авиалинии и Австрийское представительство по туризму в Украине. ■

БАШМАКИ ДЛЯ АРИСТОКРАТОВ

Для того чтобы стать настоящим аристократом, мало пить шампанское по утрам, нужно еще и одеваться соответственно. Облегчить задачу перевоплощения поможет столичный бутик **Gerardo Fossati** на бульваре Леси Украинки, 14. Там ты найдешь элитную мужскую обувь ручной работы из эксклюзивных сортов кожи. Загляни в бутик Gerardo Fossati – и ты поймешь, что произведения искусства можно увидеть не только в музеях.

ЕСТЕСТВЕННАЯ ОБРАБОТКА

Весна пришла, а ты еще не обновил гардероб? Поспеши, дорогой друг, тем более что в этом сезоне есть из чего выбирать. Бренд **TOM TAILOR** предлагает невероятно стильную одежду с эффектом естественной обработки. Такие вещи выглядят так, будто их погружали в соленую воду на долгое время, а затем высушили на солнце, что придало им выгоревший оттенок.



БЕЗУМНАЯ МОЛОДЕЖЬ

1 марта во всех фирменных магазинах **Colin's** появилась новая весенне-летняя коллекция Colin's весна-лето – 2008. Коллекция поделена на три части – "Королевская молодежь", "Волшебное безумие", JET-SET, и полностью удовлетворит твои потребности в стильной одежде: ткани в полоску и клетку, темные джинсы с вышивками и разноцветные узорчатые футболки с принтами, белый и темный деним.

БЛЕСТЕТЬ НЕ ВРЕДНО

Весной, когда солнце начинает светить ярче, негоже носить тусклые вещи. Зима закончилась, попробуй что-нибудь повеселее, например, из новой коллекции **Calvin Klein Jeans** весна-2008. Тут тебе и ткани с использованием металлизированной нити, и переливающиеся материалы, и блестящий нейлон, и слегка состаренный, застиранный и выцветший хлопок, укороченные джинсы, рубашки и футболки с принтами, куртки-бомберы. Согласись, это блестящее решение.

НАСТРОЙ СВОИ БУТСЫ

Легендарная компания adidas выпустила **F50 TUNiT** – бутсы на любой случай жизни. Погодные условия в день игры будут определять, какой из вариантов верха выбрать. В твоем распоряжении пять доступных оттенков и три вида материалов верха. Следующий шаг – выбор шасси, которое поддерживает форму бутсы и фиксирует шипы. На выбор представляется стандартное облегченное шасси, обеспечивающее хорошую устойчивость, а также сверхлегкое шасси, которое гарантирует максимальную гибкость мысочной части стопы. Выбранное шасси вставляется в верхнюю часть бутсы, затем в конструкцию ввинчиваются шипы. Три вида шипов гарантируют устойчивость и хорошее сцепление с покрытием независимо от погодных условий и состояния поля. Последний шаг – выбор стельки. Теперь можно выбирать между мягкой цельной и сверхлегкой перфорированной стелькой. Теперь только вперед! Танки грязи не боятся!

ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ

Дизайнеры бренда **TOM TAILOR DENIM** утверждают, что для того, чтобы выглядеть стильно этой весной, нужно просто добиться правильного сочетания вещей, а не смешивать все подряд. К примеру, двухслойные футболки с геометрическими принтами из резины и блестящей фольги можно комбинировать с брюками по фигуре, а кожаные куртки – с рубашками с коротким воротником-стойкой. Все эти вещи из новой коллекции TOM TAILOR прекрасно сочетаются, в отличие от водки с пивом.

СВОБОДНОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ

ТЕКСТ И ФОТО: АЛЕКСЕЙ "ЛЕКС" ЦУПЕР

Здесь под ногами чавкает грязь, а снег остается только высоко над подъемниками – именно в эти места и нужно ехать за сочным куском адреналина.

Линия спуска, контроль, агрессивность, техника и стиль – основные критерии оценки фрирайдера

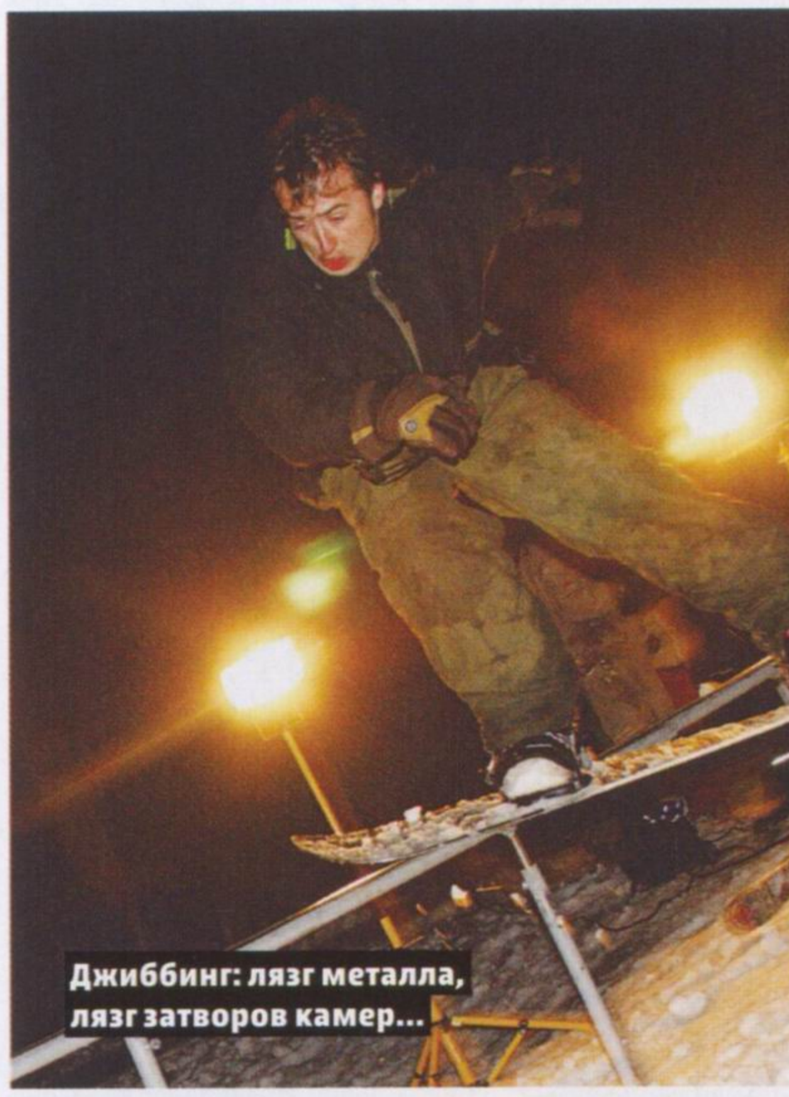
Перед соревнованиями каждый разминается, как умеет

В карпатском селе Пилипец 22-24 февраля прошли ежегодные соревнования по фрирайду среди сноубордистов и лыжников. Их организацией занимался Украинский фрирайд-клуб вместе с агентством спортивных технологий Dream Hunters. Главным спонсором в этот раз стала компания The North Face. За несколько лет событие прошло путь от соревнований для небольшой группы друзей до полноценного общенационального фестиваля снега и спортивного азарта. Таким образом, сотни жаждущих мериться силами неорганизованных спортсменов получили возможность объединиться под знаменами фестиваля.

Но не фрирайдом единым жив фрирайдер! Сюрпризом фестиваля оказались соревнования по фрикроссу. Это разновидность бордер-кросса, где четверка людей-ядер движется с бешеной скоростью по неезженой трассе с естественными препятствиями в виде деревьев и оврагов.

Для тех же, кому и этого оказалось мало, была предоставлена возможность участвовать в соревнованиях по джиббингу (jibbing) – скольжению на доске или лыжах по поверхности, для этого не предназначенной, – перилам, тумбам. Отпочковавшись от официального сноубординга как ренегадское и панковское течение, теперь джиббинг – общепризнанное направление в сноубординге и лыжах нью-скул со своими критериями оценки и соревнованиями. Джиб-контест получился отличным дополнением к основной программе. Хотя для кое-кого как раз фрирайд имел второстепенное значение...

Призы предоставили компании Swatch, ELAN, магазины "Кант" и "Экстрим Стайл", а результаты соревнований можно посмотреть на официальном сайте фестиваля: *http://fest.freeride.org.ua*.

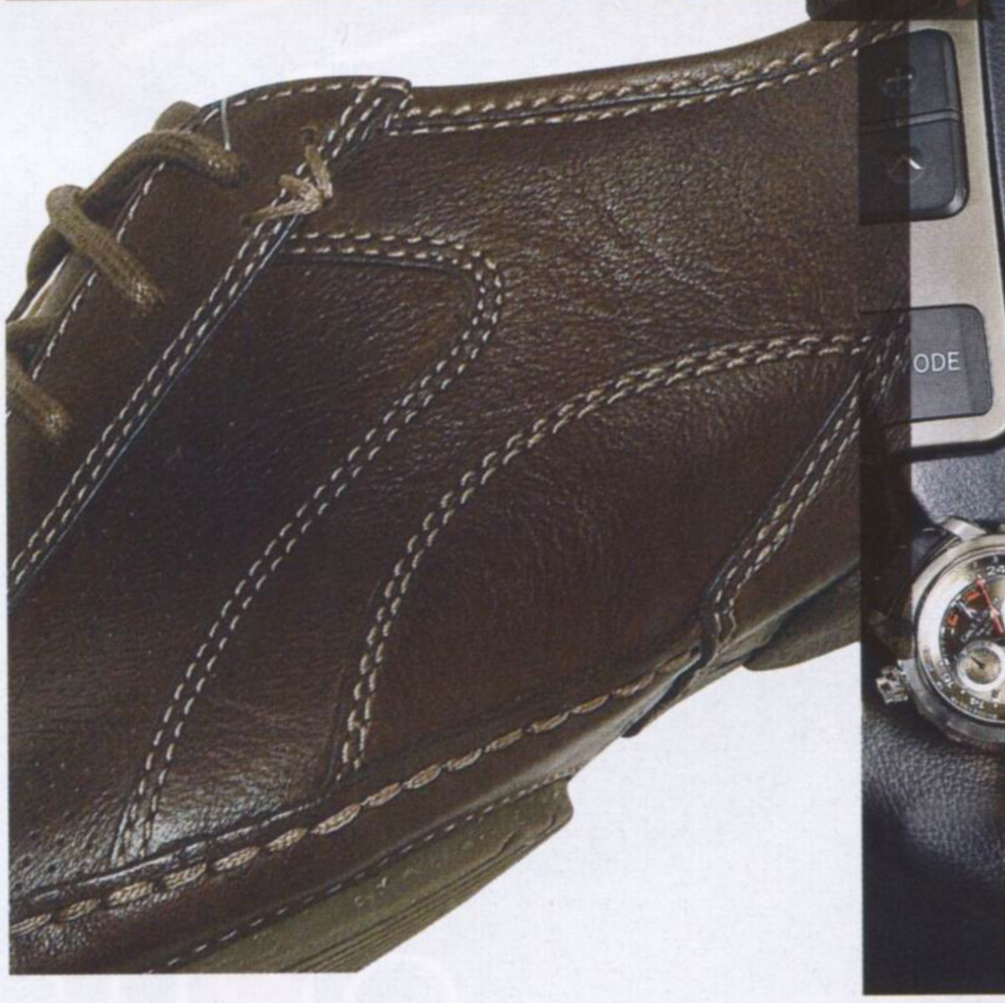


Джиббинг: лязг металла, лязг затворов камер...

Падкие на все "мясное", зрители наблюдают за джибберами. Здесь есть на что посмотреть

Многие в те дни обзавелись новыми памятными синяками

style&travel



148 Летняя песня

ДОРОЖНЫЕ НАБОРЫ

170 Одежда для самолета
172 Одежда для автомобиля
174 Одежда для яхты
176, 190 Универсальные решения на несколько дней

ОБУВЬ

164 Союз рыжих, ч. 1 (Идущие)
168 Союз рыжих, ч. 2 (Бегущие)
186 Союз рыжих, ч. 3 (Прыгающие)

АКСЕССУАРЫ

150, 178 Часы
152 Сумки и багажные наборы
182 Очки

ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ

156 Рубаха-парень

СОВЕТЫ ТУРИСТУ

154 Автотуризм
166 Новости шопинга
184 Кулинарный туризм
188 Секс-туризм
192 Яхт-туризм
194 Где купить

ЛЕТНЯЯ ПЕСНЯ

Все мы рождены путешественниками. Это еще от сперматозоидов пошло. Вышли из дома — и в путь. Неважно, вернулся ли ты с берегов Антарктики или только собираешься в магазин за сыром — дух странствий у каждого из нас в крови.

А раз такое дело, то поговорим в этом "Гиде" о правильной экипировке! Много полезных и занятных вопросов предстоит нам обсудить. Что тебе пригодится в пути, а от чего лучше избавиться, из каких аксессуаров составить дорожный набор, в какой одежде отправиться к морю, что остается под крылом самолета, в каких кроссовках можно догнать любой уходящий поезд — как выглядеть интеллигентно и привлекательно в любом приключении этого лета.

Чтобы сделать "Гид" еще более объективным, мы обратились за профессиональным советом к модельеру Денису Симачеву.

— Что ты можешь сказать нам об одежде странника? — спросили мы его.

— В одежде странника надо учитывать климат маршрута передвижения. И не так важно показать все свои обновки, как соответствовать природным условиям. Это не столь оригинально, но правильно.

— А что надо брать с собой?

— Фотоаппарат, музыку, головной убор и очки.

Мы еще спросили, может ли Денис сняться для обложки нашего "Гида". Он сделал это, как ты сам видишь, с большим удовольствием.

ГРУЗИ БОЛЬШЕ

Ты, конечно, человек занятой и стремительный. У тебя нет времени на разные глупости, например, ты никогда не читаешь оборотную сторону авиабилета. А зря. Возможно, именно эти данные помогут тебе сэкономить как нервы, так и деньги.

1. Marc O'polo
2. Tom Tailor
3. Puma
4. Bally
5. Puma

152 где купить → стр. 194

1 Как правило, пассажир экономкласса может загрузить в самолет бесплатно 20 кг багажа, бизнес-класса — 30 кг, первого — 40 кг. Но имеются и некоторые нюансы. Например, какая-нибудь "Тьмутаракань-Авиа" вполне может ограничить тебя 10 кг. А на трансатлантических рейсах часто разрешается провозить только два места багажа, зато весом до 32 кг каждый. Твой багаж явно тяжелее дозволенного? Лучше оплати излишки сразу при покупке билета. Оставлять решение проблемы до регистрации рискованно — не оплаченный заранее лишний багаж принимается на борт только при наличии свободного места. Если же вдруг твои чемоданы оказались легче, чем ожидалось, — разницу между заранее оплаченным и фактическим весом тебе обязаны вернуть.

2 Оружие и боеприпасы вполне могут понадобиться тебе в путешествии. Изучи правила их провоза заранее — в каждой стране на этот счет свои заморочки. Например, надо оформить специальное разрешение, заявить об оружии на таможне и сдать сотрудникам службы безопасности, которые передадут его на время полета командиру экипажа или старшему бортпроводнику. Все страны и авиакомпании категорически запрещают пассажирам проносить в салон какое бы то ни было оружие, вплоть до сувениров и детских игрушек.

3 Каким бы классом ты ни летел, можешь взять в салон дорогие твоему сердцу вещи (как правило, не тяжелее 10 кг и не больше 115 см по сумме трех измерений). Имей в виду, эти килограммы включаются в общий вес бесплатного багажа. Сверх нормы смело бери букет цветов, портфель, верхнюю одежду, зонтик, фото- или видеокамеру, ноутбук и бинокль. Правда, сейчас международные требования безопасности сильно ограничили наши возможности. Теперь все жидкости и гели должны быть упакованы в одну прозрачную пластиковую сумку (причем объем каждого флакона — не более 100 мл, а общий объем — не более 1 л), купленное в дьюти-фри — запечатано в пакеты.

4 Провезти в пассажирском самолете слона шансов нет, а мотоцикл или пианино — есть. Но крупногабаритный (больше 203 см по сумме трех измерений) и тяжеловесный (одно место весит более 32 кг) багаж принимается к перевозке только с согласия авиакомпании, если размеры загрузочных люков и багажных отсеков позволяют запихнуть его в самолет. Обойдется это очень недешево, и оплатить лучше все заранее, чтобы для твоего мотоцикла оставили свободное место. Что-нибудь крупногабаритное, но хрупкое (скажем, музыкальный инструмент, не помещающийся в отсек для ручной клади) придется везти на отдельном кресле по отдельному билету за полную стоимость.

5 Практически каждая уважающая себя авиакомпания благосклонно относится к путешествующим любителям спорта и разрешает, например, бесплатно провозить лыжи и сноуборды, за умеренную плату (от 25 евро) — велосипеды. У особо продвинутых перевозчиков даже весьма громоздкие и тяжелые штуки типа дельтапланов считаются не сверхдорогим нестандартным багажом, а спортивным оборудованием (стоимость перевозки от 35 евро).

6 Если твои вещи того стоят — можешь за дополнительную оплату объявить ценность багажа. Потеряется — получишь соответствующую компенсацию.

1. Puma
2. Tom Tailor
3. Puma
4. Calvin klein
5. Bally

где купить смотри стр. 194

ЗА ГРАНИЦУ ЗА РУЛЕМ

Если ты решил путешествовать по миру на машине, внимательно изучи этот материал. Потом спасибо скажешь.

Правила

Странности правил дорожного движения разных стран — повод для шуток ровно до тех пор, пока ты не окажешься в камере из-за того, что не остался в машине, а вышел навстречу полицейскому (в США), или не получишь квитанцию за включенные без повода противотуманки (в Германии).
Много времени на подготовку не понадобится — просто поройся в Интернете на предмет тонкостей правил тех стран, через которые предстоит ехать.

Колеса

Проверь состояние запаски — очень может быть, она тебе пригодится.
Если ты до сих пор не переобулся и у тебя шипованная резина, лучше сделай это перед поездкой. Учти, что во многих странах шипы вообще запрещены или относительно их использования есть специальные правила — строго оговоренные временные отрезки или определенный скоростной режим.

Штрафы

Тебя тоже возмутило повышение штрафов за превышение скорости? Расслабься, в Европе с этим еще строже. К примеру, поездка по Норвегии с превышением на 25 км/ч обойдется почти в 6000 грн., а за непристегнутого ремнем ребенка в возрасте до 14 лет в Австрии возьмут… 2180 евро. Выход из ситуации один — соблюдать правила. Если все же нарушил, ни в коем случае не предлагай взятку, хотя тюрьмы в Европе лучше наших. И помни, что любители собрать кипу квитанций и не оплатить их могут в следующий раз получить отказ в визе.
Тем, кто не может ездить по правилам, рекомендуется заранее узнать, как местные обходят запреты: в той же Норвегии есть платная рассылка SMS с указанием всех радаров и постов по ходу следования и даже страховка от штрафа: платишь 89 крон в месяц — и три штрафа на сумму не более 10 000 крон фирма погасит за тебя.
Кстати, если у нас принято предупреждать друг друга о милицейских засадах, за границей наоборот — могут даже настучать в полицию, если ты, например, перестроишься, не включив поворотник.

Скорость

Рассчитывая время в пути, учти, что средняя скорость движения вряд ли превысит 60 км/ч. Даже разгоняясь время от времени до 120 км/ч, ты серьезно этот показатель не улучшишь. Гораздо действеннее сэкономить время, грамотно спланировав остановки. Так, пятиминутные разминки раз в два часа помогут дольше не уставать за рулем. Что же касается ночевки, ее можно предусмотреть до выезда. У каждого города есть сайт в Интернете — там можно узнать, где находится гостиница, и даже заранее забронировать номер.
Кстати, ночью лучше все-таки спать, а ехать только в светлое время суток — целее будешь.

ЛИКБЕЗ

Перед выездом обойди свою машину, открой багажник, загляни в него и снова обойди.

ТЫ ДОЛЖЕН УВИДЕТЬ:

1. Наклейку "UA" на заднем стекле (требования Конвенции о дорожном движении, ст. 37).
2. Припасенный на всякий случай желтый светоотражающий жилет — без него возиться с машиной на обочине в темное время суток запрещено.
3. Инструменты и домкрат. Положи поверх багажа, чтобы в случае проблем на дороге не пришлось вынимать все вещи.
4. Канистра с бензином. К примеру, в северной Скандинавии от одной заправки до другой может быть 200 и более километров. Лучше заправляться при любой возможности и иметь запас горючего.

ТЫ НЕ ДОЛЖЕН УВИДЕТЬ:

1. Тонированные стекла: в некоторых странах незаводская тонировка вообще запрещена, в других — светопропускаемость лобового стекла должна быть не менее 75%, боковых — 70%.
2. Дополнительные осветительные приборы, которых не было на этой модели изначально.
3. Багажник на крыше: несколько тысяч километров с тяжелым чемоданом наверху приведут к увеличению расхода топлива (на 10-15%), ухудшению управляемости и, возможно, проблемам со стойками, на которые ляжет серьезная нагрузка. Кроме того, машина со здоровым кейсом на крыше больше подвержена переставке при резких порывах бокового ветра.

где купить → стр. 194

Карты

Не поскупись купить GPS-навигатор и поставь в него карты тех стран, где будешь ехать. Если навигатора нет — купи карты дорог стран своего маршрута и заранее назначь кого-нибудь из пассажиров штурманом. Перед поездкой еще раз проговори с ним маршрут и убедись, что он умеет пользоваться картой, — все это поможет сберечь нервы в пути.

Колонна

Если вы едете компанией на нескольких машинах, нужны рации, иначе обсуждения таких важных тем, как расположение ближайшего туалета, по мобильнику в роуминге обойдется в кругленькую сумму. Так как вы наверняка будете ехать рядом, подойдут даже детские (радиус приема 50-100 м — вполне достаточен). Большая группа (из трех и более машин) гарантированно создаст больше проблем: вероятность поломок выше, остановок понадобится больше, даже обсуждение маршрута будет проходить труднее, ведь у всех свои пожелания.

Техника

Помимо навигатора в дороге хорошо иметь при себе:

ИНВЕРТОР 12-220 — втыкается в прикуриватель и имеет на выходе стандартную розетку на 220 В. Это позволит пользоваться обычными бритвой, зарядкой ноутбука и т.д.

АВТОХОЛОДИЛЬНИК-ПОДОГРЕВАТЕЛЬ Ящик, в который можно сложить еду: в дороге он будет поддерживать ее холодной, а на остановках — подогревать.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ДУШ Опускается в ведро с водой и позволяет освежиться прямо на обочине.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕВИЗОР Если едешь с детьми и женой, без ТВ, DVD-проигрывателя или ноутбука не обойтись. Кстати, даже на стоянке пользоваться всем этим можно: двенадцативольтовый телевизор разрядит аккумулятор примерно за неделю непрерывной работы (если, конечно, аккумулятор новый).

НАСОС, ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА, ФОНАРЬ

Документы

Если машина оформлена не на тебя, нужно иметь нотариально заверенную доверенность, где прописан пункт "с правом выезда за пределы страны".

Лучше сделай себе международные права — их выдадут там же, где украинские. Конечно, в большинстве стран и наши права принимают без проблем, но есть исключения.

Кроме загранпаспорта возьми и украинский тоже — на территории нашей страны он может пригодиться.

Если у тебя есть неоплаченные штрафы — оплати, а потом обратись в Службу судебных приставов по месту регистрации — нужно убедиться, что ты не попал в список невыездных.

Прокат

Прокатная машина избавит от очередей на границе и придирчивого отношения полицейских к украинским номерам. Чтобы вместо этих проблем не появились другие, следуй нашим советам.

1) Небольшие прокатные конторы легче дают машины: если тебе 21 год, стаж больше 1 года и есть кредитка — проблем быть не должно. Крупные фирмы часто имеют более строгие правила: возраст не менее 25 и стаж более пяти лет. Если машина дорогая, могут попросить две кредитки или одну, но золотую.

2) Страховка должна быть оформлена от всего: угон, ущерб, гражданская ответственность. Лучше, если сумма неограничена, иначе, если вдруг "повезет" оцарапать Rolls-Royce какого-нибудь шейха, платить придется самому.

3) При левостороннем движении скажи, что уже имел опыт езды в таких условиях — иначе страховка будет дороже.

4) Внимательно осмотри машину — все царапины и вмятины должны быть описаны в акте сдачи.

5) Если бак не полный — это тоже нужно указать, так как вернуть машину надо либо полностью заправленной, либо с тем количеством бензина, какое было. Будет меньше — возьмут деньгами, но по завышенным тарифам.

6) Тебе должны дать памятку на случай ДТП. Если попал в аварию, действуй строго по этому руководству.

7) Ключи всегда держи при себе — если машину угонят и у тебя их не окажется, придется платить самому.

8) Не удивляйся, что денег на карточке стало меньше — залог разблокируется через несколько недель.

9) Также тебе понадобится карта — проверь, есть ли она в машине. Если нет — узнай, где поблизости ее можно купить.

Дороги

Указатели перед поворотами могут стоять неожиданно близко к самим поворотам. Поэтому, если знаешь, что скоро сворачивать, лучше заранее перестроиться правее и сбросить скорость.

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

1 Перед выездом отлови дальнобойщика и выясни, в какой день недели выбранная дорога свободнее — поверь, разница бывает весьма значительная. Самая жесть — понедельник.

2 Остановки у обочины делай там, где есть возможность отъехать от проезжей части метров на 50 — в меня однажды во время ночной остановки рядом с дорогой влетела фура и вместо отдыха я отправился в больницу, а потом за новой машиной.

3 Если холодной воды нет, а хочется освежиться, обмотай бутылку мокрой тряпкой и высунь в окно — ветер будет сушить тряпку, а вода в это время охлаждаться. 3-4 повтора — и напиток станет холодным.

4 По дороге следи за тем, как ездят местные, где обгоняют и т.д. — они знают дорогу лучше.

5 Пусть штурман пометит на карте посты полиции/жандармов — обратно ехать будет спокойнее.

РУБАХА-ПАРЕНЬ

Суперагенты принимают решения молниеносно. Они не долго думают перед тем, как соблазнить очередную красотку или накормить врага свинцом. Решение о том, в чем пойти на дело, они тоже принимают быстро. Так что, если решишь прикинуться суперагентом, действуй стремительно: у тебя 8 секунд на просмотр следующих восьми страниц.

АГЕНТ К

Регулировать жизнь инопланетян на Земле возможно только в атмосфере тотальной секретности. Деятельность MIB незаметна, а имидж — утрированно строг: белая рубашка и галстук-селедка. А чтобы не бродить всю жизнь в беспамятстве, как Джейсон Борн, позаботься о наличии черных очков.

Очки **Prada**
Рубашка **Van Laack**
Галстук **Daniel Hechter**
Тренч **CoStume National**
Брюки **IDoL**
Часы **Jorg Hysek**

ОСТИН ПАУЭРС

Этот персонаж должен во что бы то ни стало спасти планету и затащить в постель каждую встречную юбку. Воплощать свои планы в жизнь ему помогают цветастые наряды в стиле 60-х — чтобы у врагов и красоток в глазах рябило.

Очки **Ray Ban**
Рубашка **Doramafi**
Галстук **Van Laack**
Пуловер **AB Cost**
Пиджак **IDoL**
Брюки **IDoL**
Мокасины **Bally**
Часы **De La Cour**

ДЖЕЙСОН БОРН

Даже если у него проблемы с идентификацией, он не сдается! У Джейсона одна цель — узнать, кем он был. Супероружие Борна — он сам. Он вспомнит все и ничего никому не простит. Вряд ли кого-то удивит выбор Джейсона — стиль милитари, ведь на войне как на войне.

Очки **Persol**
Рубашка **Stone Island**
Кенгуру **Stone Island**
Брюки **Abercrombie**
Часы **Zenith**

ИТАН ХАНТ

Совершать кажущиеся
невыполнимыми, а на
поверку элементарные
миссии — его конек. Самый
модный из суперагентов
любит передвигаться на
мотоцикле, а всем цветам
предпочитает немаркий
черный.

Рубашка **CK**
Куртка
Richmond Denim
Ремень **Bally**
Джинсы
Dirk Bikkembergs
Перчатки **Roeckl**
Часы **Cvstos**

160 где купить → стр. 194

ДЖЕЙМС БОНД

Оружие — хорошо, но зачастую сражения с международными преступными организациями можно выиграть только благодаря силе ума и не на поле боя, а на светских раутах, где твоими помощниками станут смокинг и белоснежная рубашка.

Рубашка, смокинг,
кушак, бабочка **Van Laack**
Туфли **Bally**
Часы **Omega**

где купить — стр. 194

ЭРАСТ ФАНДОРИН

Он статский советник, а именно чиновник по особым поручениям при генерал-губернаторе. Может, ему не очень повезло с совершенным оружием, но ведь и преступники в то время не полагались на спутниковую связь и бластеры. Тем не менее ему удается распутывать зловещие интриги против государства с присущей времени элегантностью.

Рубашка **Van Laack**
Галстук **Digel**
Жилет **Lagerfeld**
Перчатки **Roeckl**
Брюки **DKNY**
Часы **Breitling**
Туфли **Bally**

МИСТЕР СМИТ

Если хочешь, чтобы твой брак был счастливым, лучше не скрывать от жены, что твоя профессия — наемный убийца. Если решил играть в молчанку — маскируйся. Домашние тапочки введут в заблуждение кого угодно, включая самого близкого человека.

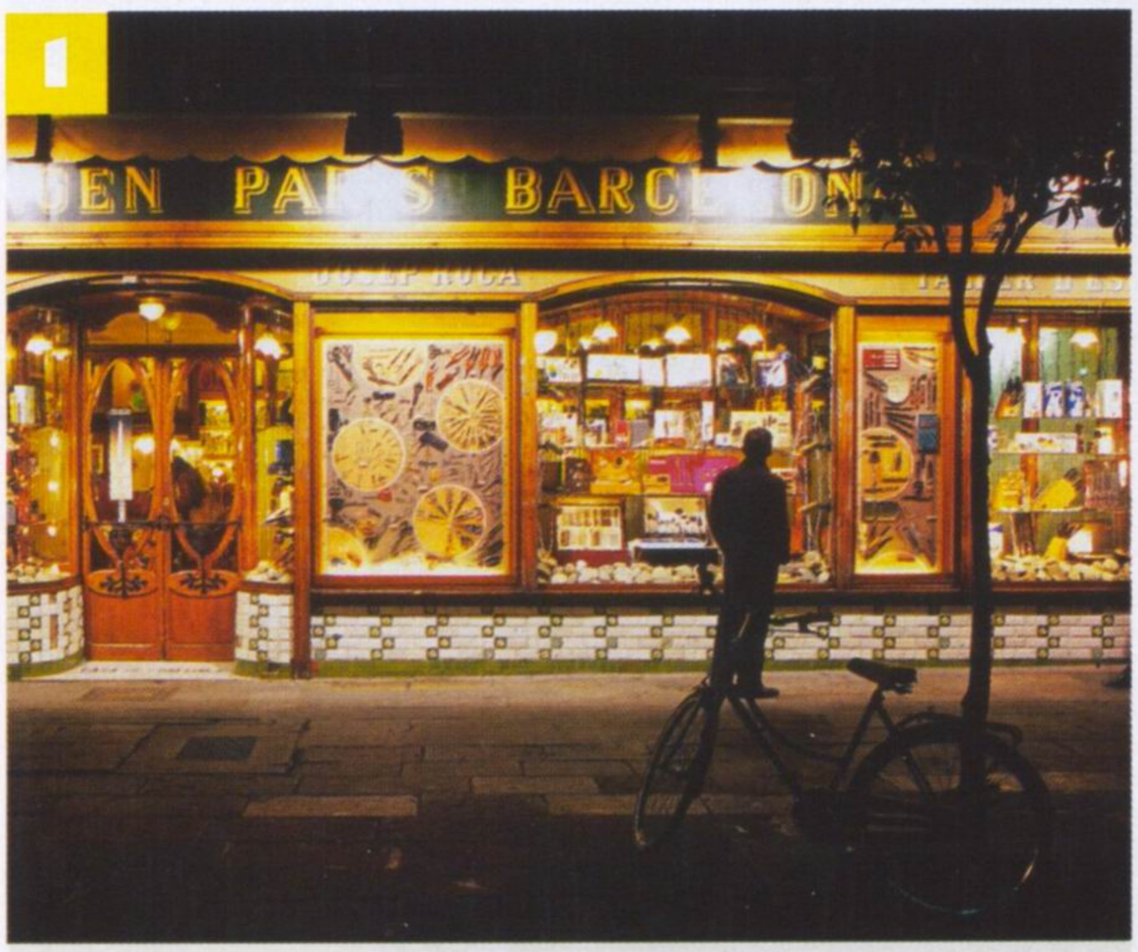
Рубашка **Calvin Klein**
Кардиган **C.P. Company**
Джинсы **C.P. Company**
Тапки **Bally**
Часы **IWC**

Фото: **Наталья Каменская**
Стиль: **Катя Булах**
Модель: **Юрий Лебедевич**
Груминг: **Игорь Ломов**
(салон "Фиона" на Липской)

КУПИ СЛОНА

Так вот ездишь-ездишь по странам, а одежда вся какая-то однообразная кругом. Забудь про центры моды типа Милана и Парижа. Это уже вчерашний день. Вот несколько путёвых адресов.

1



Барселона, Испания

Водителю такси нужно сказать: "Готический квартал. К собору". Если твой испанский/каталонский достаточно хорош, то из любой точки Барселоны до этого магического места вы доберетесь минут за 15-20. Выйдя из машины, углубляешься в густую сеть переулков, опоясывающую барселонский собор, и там находишь десятки мелких лавок, наполненных штучным дизайнерским товаром из Испании, Англии, Голландии и других стран Европы. Здесь можно найти мохнатые фиолетовые бусы для подруги, майку с контуром электровышек, рубаху со стрекозой, сумки, сделанные из велосипедных камер, — короче, то, чего ни за какие деньги не найдешь в бутиках на Via Rambla и других туристических улицах Барселоны. К слову, и стоят все эти дизайнерские предметы не в пример дешевле.

2

Амстердам, Нидерланды

В голландской столице спеши в "квартал 9 улиц" *(http://www.theninestreets.com)*. Здесь собраны культовые и малоизвестные, но популярные среди творческой молодежи бренды.

3

Токио, Япония

В районе улицы Хараджико есть целый квартал малоизвестных у нас японских марок. Двухэтажные домики, в каждом по паре магазинов, арт-галереи, кафе с экологической едой. Кругом — сплошь художники и дизайнеры.

4

Ибица, Испания

В столице острова очень много маленьких магазинчиков с дизайнерской, авторской и винтажной одеждой. Огромный выбор украшений из металла, пластика, серебра. А поскольку в свое время курорт раскрутили хиппи и прочие творческие личности, здесь во всем и у всех тенденция к самовыражению. Поэтому многие известные дизайнеры специально приезжают на остров подсматривать новые элементы в уличной моде, а потом включают их в свои коллекции. Еще на острове есть два знаменитых хипповских блошиных рынка.

5

Миконос, Греция

В чем-то напоминает Ибицу. Столица — старый красивый городок с сотнями магазинчиков, прежде всего украшений. Правда, публика на этом греческом острове более изысканная и респектабельная, чем на Ибице. Отдыхают в основном итальянцы, красивые и ухоженные, каждый день в новом образе.

6

Мадрид, Испания

Район Чуэка, что за музейным треугольником (Прада — Музей королевы Софии — Музей Тассан-Борнемиса). Здесь десятки модных магазинчиков и баров, как в фильмах Альмодовара (он 10 лет ходил через этот квартал, когда работал в "Телефонике"). Авторская одежда, украшения, дизайнерские майки, аксессуары.

7

Бангкок, Таиланд

Самый интересный магазин — Siam Paragon, в котором собраны все бренды, доступные на азиатском рынке. Универмаг рассчитан на людей с разным достатком, можно найти что угодно. Здесь легко провести целый день — сходить в одно из десятков кафе, посмотреть кино, сделать массаж и наконец спуститься вниз в огромный Ocean World — посмотреть диковинных рыб со всего света. Если тебе и этого мало, совсем недалеко находится Central World. Там цены еще доступнее.

8

Сингапур

За одеждой и сувенирами отправляйся на Орчад-Роуд. Особенность местных торговых центров – в многочисленных подземных и наземных переходах, которыми они соединены. Можно войти в один магазин в начале улицы и выйти из другого в конце. Все внутренние пространства кондиционированы, что огромный плюс для шопингующих, так как обычно в Сингапуре довольно жарко и очень влажно. Электронику лучше покупать в многоэтажном торговом центре на Сим-Лим, в 15 минутах ходьбы от Орчад-Роуд. Магазины работают с утра и до позднего вечера. Обязательно привези местную версию вьетнамской "звездочки" — тигровый бальзам.

9

Гоа, Индия

(http://www.ecoindia.com/beaches/anjuna.html)

Тут расположен самый большой блошиный рынок в Азии, который по средам собирает десятки тысяч посетителей. Найти можно абсолютно все — от бэушных видеокамер до фантастической ювелирки на любой вкус.

ЛИКБЕЗ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПРО TAX FREE?

Если ты все же отоваривашься традиционным путем, то есть не на рынках и развалах, а в приличном супермаркете или бутике, и не хочешь платить за вещи местный налог, следуй нашим инструкциям.

1 Покупай там, где видишь знак Tax Free — просто попроси заполненный формуляр Global Refund.

2 Покидая страну, ищи в аэропорту знак Tax Free, подойди и покажи свои покупки, чеки, паспорт и получи подтверждение экспорта на чеках Global Refund.

3 Забери деньги наличными в ближайшем офисе Global Refund или пошли этот формуляр в Global Refund, чтобы тебе прислали банковский чек на указанный адрес или для прямого перечисления на твою кредитную карту.

Страна	Мин. покупка	Макс. возврат
Аргентина	70 ARS	16%
Австрия	16 EUR	15%
Бельгия	125 EUR	15,5%
Великобритания	100 GBP	14,9%
Венгрия	45 000 HUF	15%
Дания	300 DKK	19%
Германия	25 EUR	12,7%
Греция	120 EUR	13%
Исландия	4000 ISK	15%
Испания	90 EUR	13,79%
Ирландия	Любая	17%
Италия	154,94 EUR	20%
Канада	200 CAD	15%
Кипр	100 CYP	10,5%
Корея	30 000 KRW	8%
Латвия	29,5 LTV	12%
Ливия	150 000 LBP	8%
Литва	200 LTL	12%
Лихтенштейн	400 EUR	7%
Люксембург	75 EUR	11,8%
Нидерланды	137 EUR	14,97%
Норвегия	315 NOK	19%
Португалия	59,36 EUR	12%
Сингапур	500 SGD	7%
Словакия	5000 SKK	14%
Словения	15 001 SIT	15%
Турция	118 TRY	12,5%
Швеция	200 SEK	17,5%
Швейцария	400 CHF	7%
Финляндия	40 EUR	16%
Франция	175 EUR	13%
Хорватия	501 HRK	16,5%
Чехия	200 CZK	14%
Эстония	2500 EEK	12%

ФОТО: RUSSIAN LOOK/IMAGO/REX/INDEXSTOCK, VOSTOCK/LAIF, AP, FOTOBANK/STONE+

Giorgio Armani

ЛЕТНЫЙ СОСТАВ

Предметы одежды и аксессуары, тщательно подобранные нашими стилистами, идеально подходят для перелетов на сколь угодно длинные расстояния.

ЛИЧНЫЕ ЗАПАСЫ ВОДЫ

Для борьбы с обезвоживанием во время перелета возьми мини-флакон термальной воды (на фото: Valmont, Hydra Mac C Vichy, Evian, La Roche-Posay) или дорожный увлажняющий набор (Thalgo).

ФАКТ: парфюм в аэропортовском дьюти-фри, как и алкоголь, упаковывается в спецпакеты с индикацией несанкционированного вскрытия.

Samsonite

Hublot

Patrizia Pepe

Dsquared²

Trussardi jeans

Motor

Calvin Klein jeans

ПЫЛЬ В ГЛАЗА

Перед тем как сесть за руль, убедись, что ты выглядишь не хуже своего автомобиля. В конце концов, ты его хозяин, а не наоборот.

IWC

Puma

Just Cavalli

Historic Research

Levi's

НА КОЛЕСАХ

Брось в аптечку автомобиля и "лекарства" для кожи — кремы для любого климата Clarins и Dr. Sebagh. Они будут держать ее в тонусе и исправно увлажнять. Автозагары Clarins и Lancaster также незаменимы в путешествии. Дай их подруге — и не надо будет останавливаться каждый час для принятия солнечных ванн.

ФАКТ: если проваляться на пляже пару недель, коэффициент интеллекта упадет на 20%. На восстановление уйдет не менее пяти дней.

Pilgrim

Murphy & Nye

Paul Picot

Benetton

Murphy & Nye

Loro Piana

CAPTAIN WHITE

В самый полный штиль и в самый сильный ураган ходить по палубе яхты приятно в чем-нибудь красивом. Выбирай на вкус.

Puma

G-Star Raw

Matinique

Gant

НА ПЛАВУ

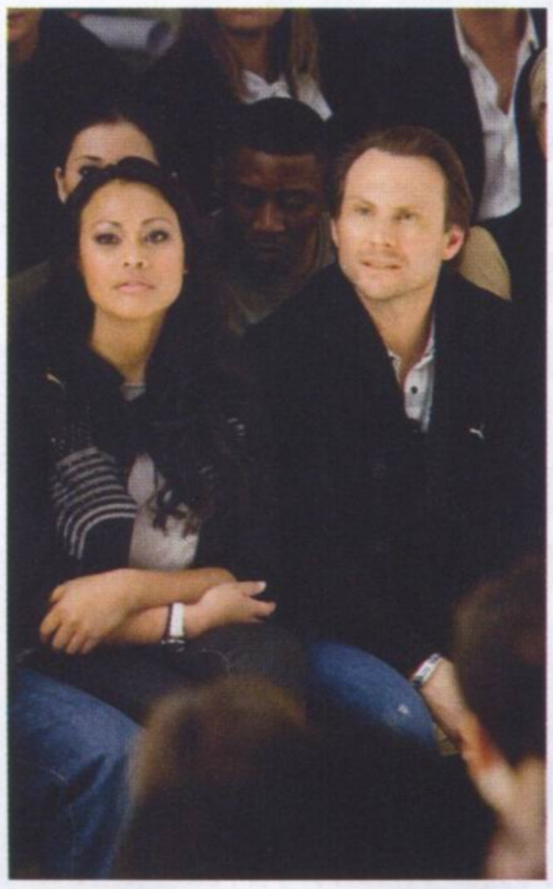
Не забудь прихватить практичный набор Blu Mediterraneo Fico di Amalfi от Acqua di Parma в водонепроницаемом несессере. Будешь чувствовать себя комфортно везде, особенно на яхте.

В КРАСИВОЙ ТОРБЕ

Если по старой армейской привычке на пробежки ты отправляешься в кирзовых сапогах, а самым удобным аксессуаром для переноса личного имущества считаешь армейский вещмешок — не читай этот текст дальше.

В этом году темой конкурса были спортивные сумки. Эти спорт-фэшн-аксессуары наряду со спортивными костюмами можно было увидеть на показе выпускников колледжа Святого Мартина, который проходил в рамках лондонской Недели моды. Показ почтили своим присутствием известные дизайнеры и спортсмены. Среди присутствующих был также замечен герой одной из прошлогодних обложек MH Кристиан Слейтер. Модели, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места, поступят в производство и будут продаваться в концептуальных магазинах PUMA по всему мира с августа 2008 года. Доход от каждой проданной сумки будет перечисляться в фонд студенческих стипендий на следующий учебный год. Кроме того, во время Олимпийских игр в Пекине сумки будут представлены на специальном показе при участии атлетов, спонсируемых PUMA.

Мы, конечно, ничего не имеем против аскетизма, лишь бы тело и дух здоровы были, однако иногда и о красоте подумать не мешает. Оптимальный вариант – заботиться о здоровье, духе и красоте одновременно. Именно этим занимается компания PUMA, которая поддерживает молодые таланты, обучающиеся дизайнерскому мастерству в лондонском колледже Святого Мартина. Кроме стипендий, которые благотворно сказываются на студенческом



духе, компания заботится о красоте и ежегодно проводит конкурсы на самый лучший дизайн предметов для спорта. В прошлом году в колледже прошел первый конкурс дизайна обуви для PUMA. Три финалиста были награждены денежными призами, а разработанные ими модели обуви были представлены в концептуальных магазинах PUMA по всему миру. 30 евро с каждой проданной пары было передано в стипендиарный фонд колледжа.

ДОРОГАЯ МАШИНА ВРЕМЕНИ

Неважно, что время показывают и мобильник, и приборная панель. Циферблат на руке – залог удачного путешествия.

Автомобиль Toyota Land Cruiser 200

Объем двигателя:	4664 см³
Кол-во цилиндров:	8
Номинальная мощность:	288 л.с.
Макс. крутящий момент:	445 Нм
Разгон 0-100 км/ч:	9,2 сек.
Макс. скорость:	200 км/ч
Средний расход топлива:	14,4 л
Объем бака:	93 л
Снаряженная масса:	3300 кг

где купить → стр. 194

179 где купить → стр. 194

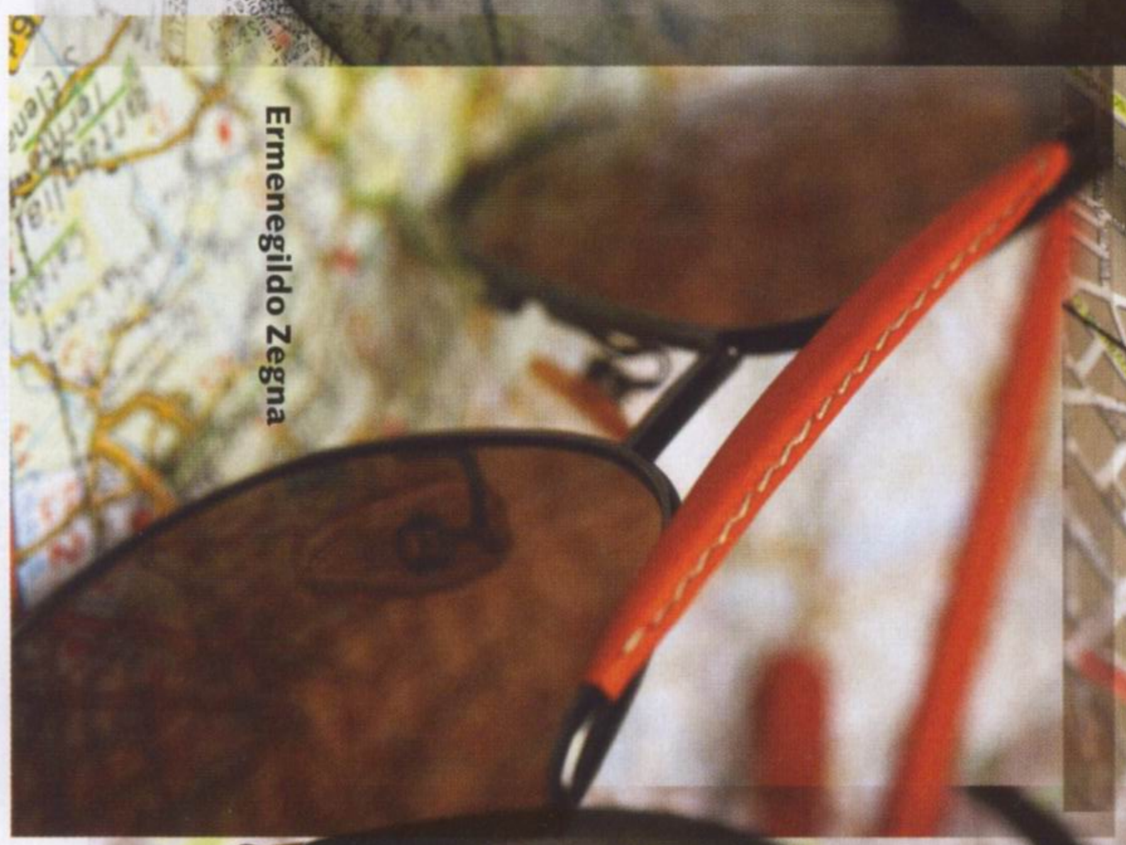
1. Breitling
2. Harry Winston
3. Franc Vila
4. jorg Hysek
5. A.Lange&Soehne

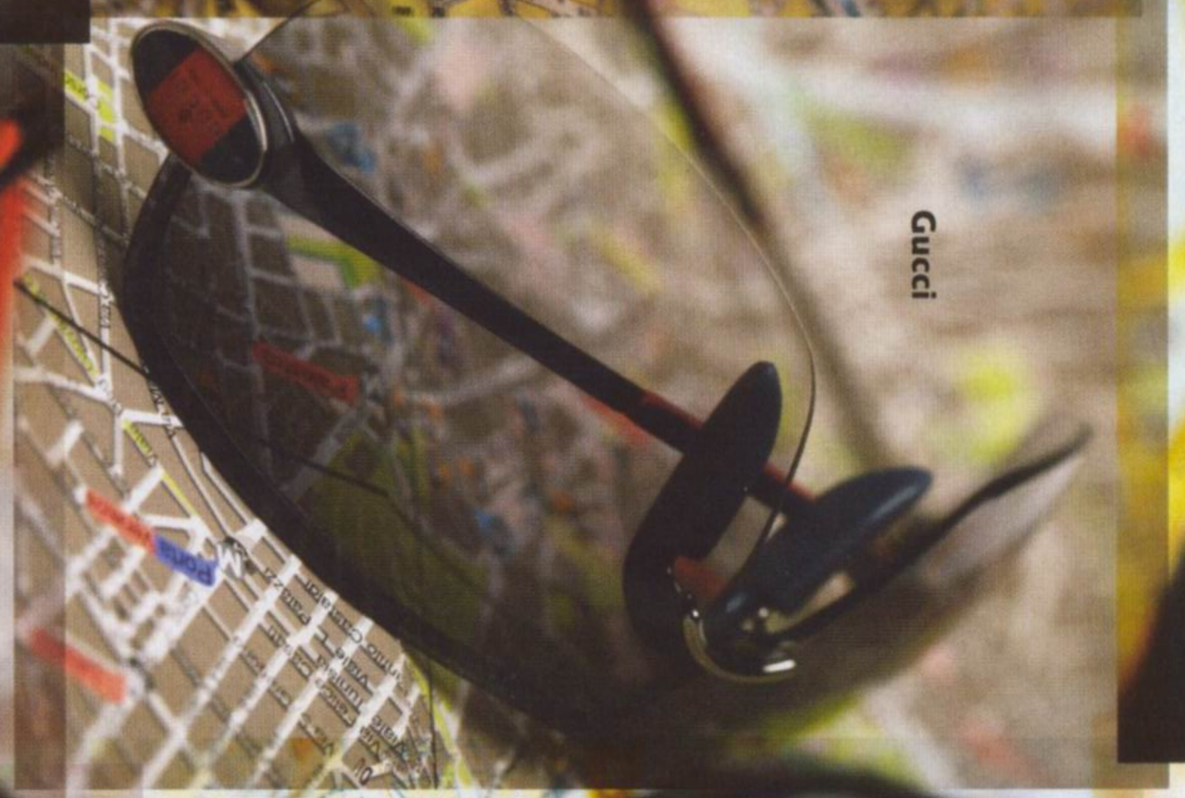
УКРЫВАТЕЛИ ГЛАЗ

Ни один уважающий себя турист не отправится в путь без пары хороших солнечных очков. Они очень помогают привлекать иностранных дам.

Pirelli

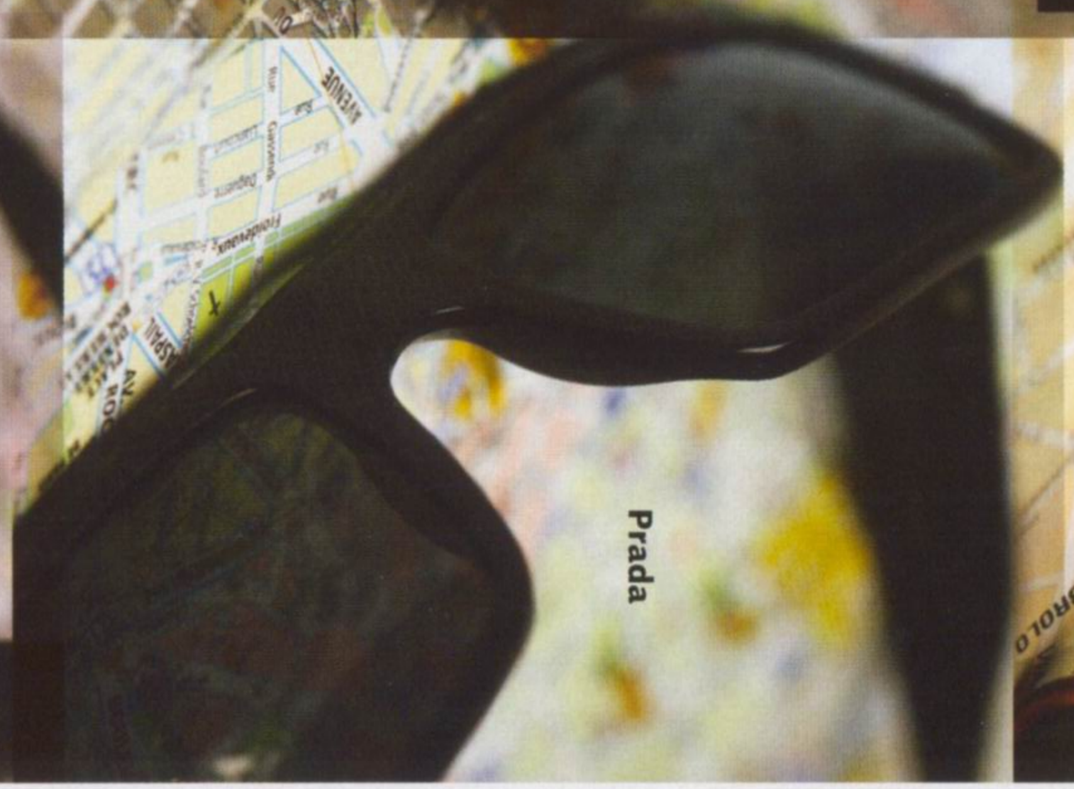
Ermenegildo Zegna

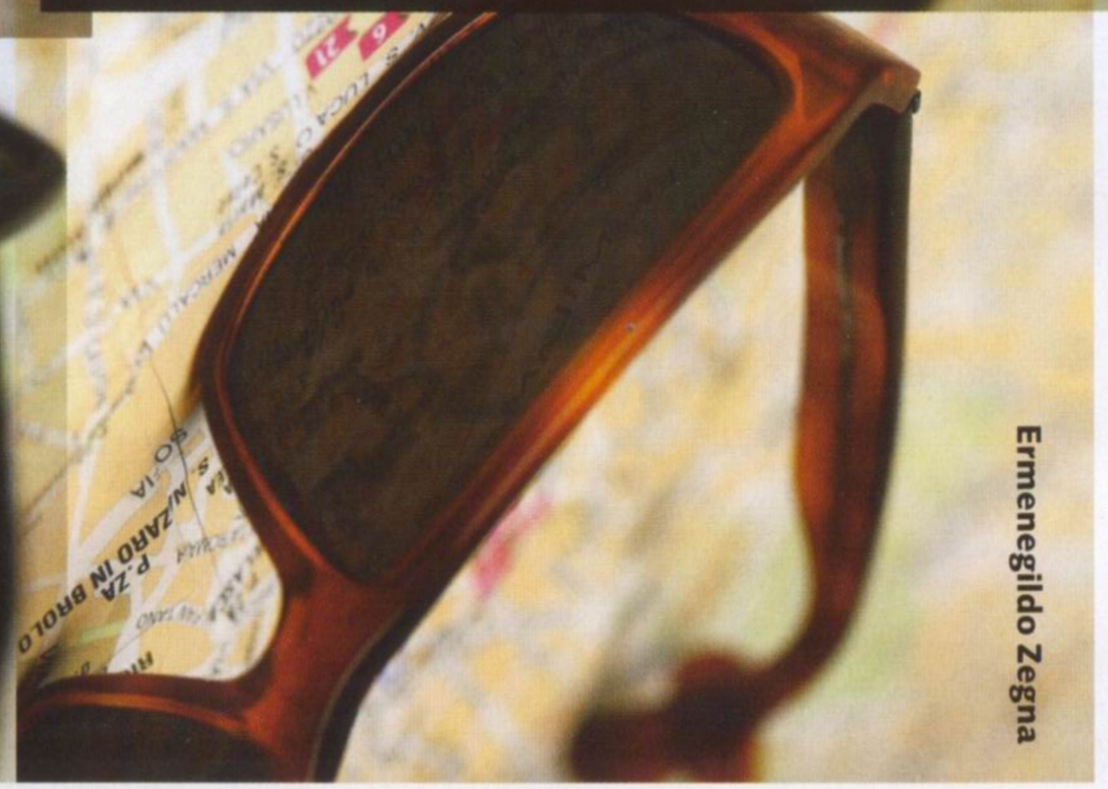

Ermenegildo Zegna


Gucci

Police

Dolce & Gabbana


Prada


Ermenegildo Zegna

МИРОВЫЕ ЗАКУСКИ

Весна — сезон не пляжный. Уж лучше в горы. Скинув лыжи, вдохни бодрящий горный воздух, ароматы местной кухни и последуй нашим советам.

Текст: Игорь Сердюк

1

Межев

ГОРЫ Монблан зря гордится званием самой высокой европейской горы (Эльбрус выше), но все равно красив. Межев — самый консервативный среди французских альпийских курортов — расположен у его подножия.

ГДЕ ЖИТЬ Расположенная выше Межева гостиница с превосходным рестораном Chalet du Mont d'Arbois — для тех, кому нравится подороже и поближе к Ротшильдам. Ряд милых трехзвездных отелей-шале в центре города — для тех, кто сказку считает народным жанром.

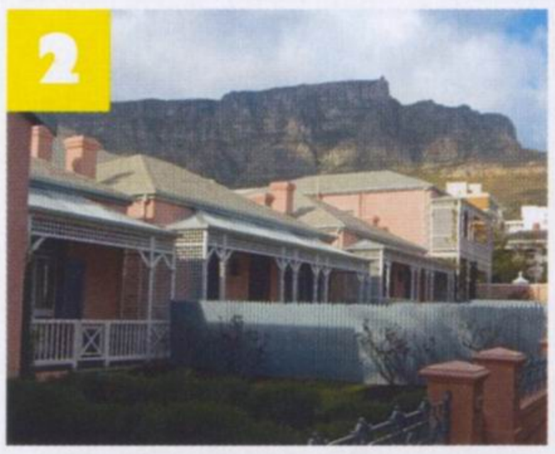
ЧЕМ ПИТАТЬСЯ Здесь несколько отличных ресторанов, включая гастрономический Flocon de Sel с авторской кухней Эммануэля Рено. Более демократические сырные радости в виде традиционных блюд: фондю и раклет — почти в каждом заведении, особенно при гостиницах. В гостиницу на очень поздний перекус можно взять вяленую ветчину из кабана.

ЧТО ПИТЬ Стоит попробовать местное, савойское, вино, например, из деликатного сорта мондез (хороший пример — Arbin, Domaine Louis Magnin Brava). Нельзя не оценить незабываемый специалитет — ньёль, который здешние умельцы из живописных шале гонят каждый на свой манер: кто из груш, кто из вишни, кто из еловой хвои.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА Пока есть снег, популярно катание на собачьих упряжках — если, конечно, можно назвать собаками этих голодно и тоскливо воющих четвероногих зверей с голубыми глазами. Для аристократов — поло.

ЧТО ПРИВЕЗТИ НА ПАМЯТЬ Бутылочку ньёля.

2



Кейптаун

ГОРЫ Столовая гора, Table Mountain, возвышается над Кейптауном, прижимая его к океану. Счастлив тот, кто однажды был приглашен сюда на "брай" (местное название гастрономической вакханалии с барбекю) и кто долго, пьянея от местных вин, вглядывался в океанскую даль.

ГДЕ ЖИТЬ Кейптаунский отель Mount Nelson — классика британского колониального стиля — во всем. Сытный островной (английский) завтрак, утренний и вечерний чай — по записи. Гастрономический ресторан и романтический Шампань-бар. Есть менее дорогие, но вполне приличные варианты.

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ Богатейший выбор свежевыловленной рыбы и морепродуктов: лангустов, креветок, устриц и пр. Любое мясо, включая дичь: антилопы куду и спрингбок, вырезка крокодила.

ЧТО ПИТЬ Даже в дорогих ресторанах самая дорогая бутылка местного вина (скажем, 10-летний каберне-совиньон от Kanu, купленный ресторатором на аукционе) обойдется в сотню долларов. Если ты человек экономный, бери отличные молодые вина — совиньон под морепродукты, каберне либо сира под сочный стейк или пинотаж под дичь.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА В местных хвойных и дубовых лесах растут белые грибы, лисички, маслята. Сходить по грибы в Кейптауне — экзотическое и приятное занятие. Еще одна разновидность национального спорта — ловля лангустов, crayfishing. Собираются большой компанией, чаще мужской, и отправляются на заветное место, в получасе езды от города. Гидрокостюмов гораздо меньше, чем участников ловли, да и охотников лезть в воду немного. Большая компания набирается, чтобы иметь достаточную квоту на ловлю, контролируемую рыбнадзором. Пока энтузиасты ныряют, остальные разводят огонь на берегу и разминаются пивом.

ЧТО ПРИВЕЗТИ НА ПАМЯТЬ Плюшевого леопарда.

ном эквиваленте. Национальный вариант барбекю называется "асадо". Мясо молодых бычков на живом огне получается у местных поваров виртуозно. В дополнение к традиционным вариациям на тему мясного гриля можно попробовать козленка, молочного ягненка и нежнейших голубей.

что пить Только вино! Национальной гордостью считаются красные вина из сорта мальбек, а также обычно недорогие белые душистые из сорта торронтес. Большинство вин даже в дорогих ресторанах укладываются в $10-20.

другие виды спорта Многие винодельческие хозяйства предлагают туристам развлечение в виде посильных полевых работ.

что привезти на память В Аргентине культ кожи, и все кожаное — от шляпы до сапог — может представлять интерес. Как вариант — жесткая кожаная плеть.

3

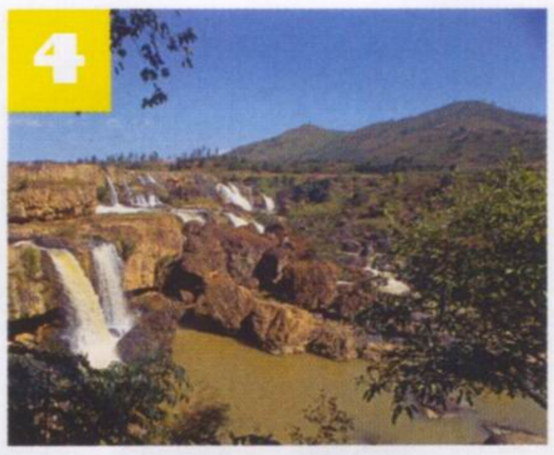
Мендоса

горы Это Анды. Экзистенциальное одиночество визави с величественной горной грядой — главное настроение западной части Аргентины.

где жить Бутиковый отель Club Tapiz в долине Луханде-Куйо — одинокий старый дом посреди виноградников и один из лучших ресторанов в провинции. В самом городке (Мендоса — столица винной Аргентины) есть пара-тройка неплохих отелей: например, Reina Victoria или Park Hyatt.

чем питаться В Аргентине едят много мяса. За год аргентинская нация съедает свой собственный вес в мясе.

4



Далат

горы Романтическое место во Вьетнаме, поодаль от моря. Лес, озера, фруктовые сады и земляничные поляны в ложбинах. Многим туристам, следующим на пляж, рекомендуют здесь останавливаться на пару дней для постепенной аклиматизации.

где жить Первыми эти места открыли французы, построившие здесь роскошный Sofitel. Сейчас активную конкуренцию первопроходцам составляет клубный отель Evason Ana Mandara Six Senses, расположенный в нескольких виллах, чуть в стороне от города.

чем питаться Вьетнамская кухня хороша спрингроллами из свежих овощей в обертке из рисовой бумаги, духовитыми супами с мясом курицы и овощами, предварительно подтушенными в пряном рыбном соусе, рисовой лапшой и бог еще знает чем. Это богатство имеет смысл пробовать в гостинице, в исполнении шефа-кудесника. Но непременно соверши вылазку и в вечерний город, чтобы вдохнуть все ароматы кухни. Из уличных деликатесов — под водку — подобие большого парового пельменя с говядиной, а также разносимая бабушками в бидонах на коромыслах рисовая кашица-кисель с имбирной подливой.

что пить Далат — родина вьетнамского виноделия. Здешние вина делаются в основном из местных сортов и бывают оригинальны, хотя еще не достигли стандартов европейской элегантности. Попробовать их с местной кухней, конечно, стоит. Однако едва ли не более интересны спиртные напитки: чистая и мягкая рисовая водка, жгучая (для смелых) настойка на змеях и скорпионах, очень специфическая настойка на морских гадах (осьминог, морской конек и пр.) и на самом деле приятная крепкая настойка на древесных грибах, которую здесь почему-то называют грибным вином (Mushroom Wine).

другие виды спорта Катание на слоне в окрестностях далатского озера — едва ли не единственное увеселение.

что привезти на память Пузырек рыбного соуса.

ГДЕ ЧТО ПОПРОБОВАТЬ

Италия: настоящую пиццу нужно есть в Неаполе, пармезан — в Парме, мортаделлу — в Болонье, прошутто — в Тоскане, а лучшее домашнее вино непосредственно у хозяина или в ближайшей к нему таверне.

Франция: золотое правило кулинарии — любое блюдо, как и вино, вкуснее всего там, где оно родилось. Согласно ему вам предложат дегустационное меню, состоящее из местного вина и множества маленьких порций блюд, характерных для данного региона. Гастрономических туров множество — от Эльзаса до Бордо, от Бургундии до Нормандии, от Шампани до Коньяка.

Великобритания: в Шотландии с конца апреля по 10 мая ежегодно проходит фестиваль виски — с бесплатными дегустациями и конкурсами. 18 мая в Лондоне стартует ярмарка вина и крепкого спиртного Wine&Spirits Fair. А осенью винные фестивали следуют в Европе один за другим.

Любителям экзотики: в Испании лакомством считается жареный бычий хвост и яички павшего на арене животного. В Италии с овощами тушат голубей и дроздов, во Франции ценят лягушачьи лапки и улиток. На юго-западе США можно попробовать мясо гремучей змеи, а в Перу — морских свинок. Но все же настоящая экзотика — в Юго-Восточной Азии. Стандартный гастрономический тур по региону длится шесть недель. За это время можно отведать скорпионов в Сингапуре, жареных мышат в Таиланде, вино "пяти пенисов" в Сянгане, горячую змеиную кровь в Хошимине. Плюс ассорти из земляных червей, запеченных личинок майского жука, соус из водяных клопов и рис с личинками мух.

где купить → стр. 194

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK, PHOTAS

ГОЛЫЙ ТУРИСТ

Пальмы, шезлонг, сгоревший нос, коктейль, плавки. В этом списке отпускных атрибутов явно отсутствует секс. Про него и поговорим.

Отели сети "Гедонизм"

Один из главных мифов из мира секс-туризма. Мол, есть на Ямайке такой отель, где все круглые сутки ходят голые и сношаются, как кролики. На самом деле, все гораздо прозаичнее. Заведения сети Hedonism Resort есть не только на Ямайке, но и на Багамах, Кюрасао, в Бразилии и Доминиканской Республике. Классические тропические отели — с бассейном, шезлонгами, пальмовой рощей и большими белыми корпусами. Единственное отличие, сразу бросающееся в глаза, — большое количество голых людей. Да и то торчат они в основном на своей, "голой", половине. Одетая половина ведет себя скромно. К легендам о себе отели "Гедонизм" приближаются ближе к вечеру, когда проводятся конкурсы на самый длинный или короткий член, на знание сексуальных поз (в одежде), после которых все раздеваются и резвятся в воде. Совсем уж в сумерках можно встретить и парочку-другую совокупляющихся на природе людей — но в особо укромных уголках: разврат больше дозволенного не только не поощряется, но и карается изгнанием из отеля.

ПОДРОБНОСТИ ТУТ:
www.superclubs.com/brand_hedonism/
Номера от $370 в сутки.

Япония

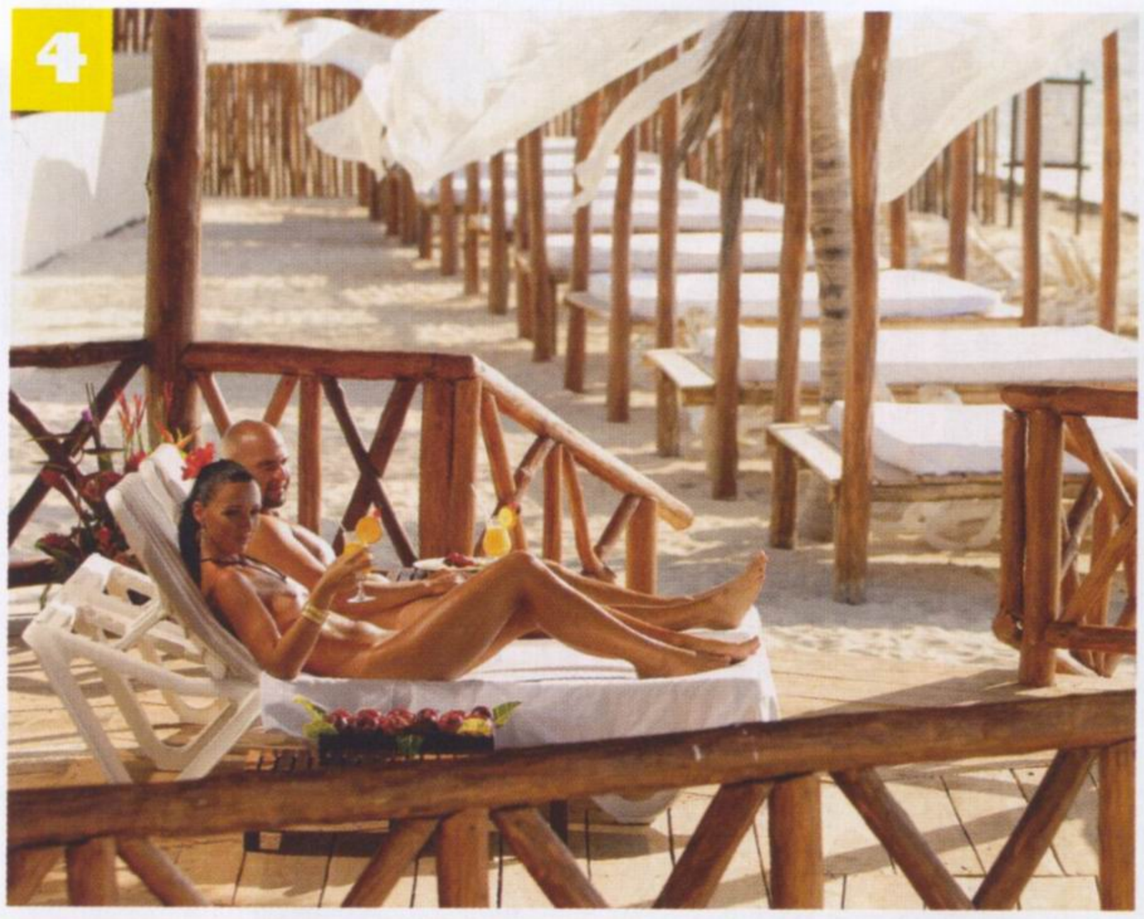
Направление для истинных гурманов, потому как, кроме огромного количества морепродуктов, Страна восходящего солнца может заинтересовать еще и разветвленной сетью специальных отелей для секса. Жить в них нельзя (позволено остановиться максимум на одну ночь), зато можно совокупляться. Маленькие окна, плотные шторы, несколько отдельных входов и выходов плюс, разумеется, полная анонимность при "поселении". Если вдруг ночь с японкой — предмет твоих грез, рекомендуем начать мечтать о чем-то другом. Проститутки-японки обслуживают категорически только японцев, белым подсовывают гастарбайтерш из Юго-Восточной Азии. Турист все равно не догадается. Пара часов в токийском лав-отеле обойдется в 120-180 грн.

3

Альпийский курорт Авориаз

Вообще-то это крупный горнолыжный курорт на границе Швейцарии и Франции — люди в шапках с помпонами, подъемники и рестораны с глинтвейном. А также Недели одиноких сердец. Приезжаешь, в первый вечер знакомишься с такими же, как ты, одинокими искателями нежности и ласки — и пошло-поехало. Подозреваем, что возраст большинства приезжающих на Неделю одиноких сердец приближается к пенсионному, но чем черт не шутит. На худой конец на лыжах покатаешься и полюбуешься видами. Перелет, проживание — на твой вкус, плюс 400 евро за пользование "сервисом".

4



Мексика

Здесь масса тематических курортов. Наиболее крупные и известные принадлежат сети Desire. В принципе, особо никто ограничивать тебя в проявлениях страсти не будет — одеваться и стыдливо задергивать шторы тут не принято. Есть всего два момента, на которые руководство отелей обращает особое внимание: приезжать на курорт можно исключительно вдвоем (но не с другом) и категорически запрещается вовлекать в свои сексуальные игры персонал. Других постояльцев — пожалуйста. Удовольствие, разумеется, совсем недешевое, зато куда более безопасное и невинное, чем общение с тайскими проститутками.

ПОДРОБНОСТИ ТУТ:
www.originalresorts.com

5

Куба и Болгария

Кастро приписывают такую фразу: "Кубинская женщина ни за что не ляжет в постель за деньги! Только по любви! Но если она возьмет за это деньги — то почему бы и нет?" Сомневаемся, что он такое говорил, но это не мешает кубинским и болгарским женщинам жить по этому принципу. Другой немаловажный принцип — уважение к туристам с постсоветского пространства. Так что у тебя все козыри в руках. Происходит все так: ты получаешь подругу на весь период каникул — она смотрит на тебя влюбленными глазами, смеется твоим шуткам, ходит с тобой по барам и ночует в твоем номере. В этом же списке почетное место занимает известная секс-мекка Таиланд. Вот только болезни, агрессивных сутенеров и прочие прелести продажной любви никто не отменял. Мы — за нормальные постоянные отношения, если что.

КУБА: $100 в неделю, плюс угощение и подарки.
БОЛГАРИЯ: $200 в неделю, плюс угощение и подарки.

Германия

6

Начнем с того, что проституция в Германии легализована. И, дабы решить проблему с безработицей в данной сфере, к чемпионату мира по футболу в Берлине построили огромный Verrichtunghaus – "Дом свершений". Так целомудренно немцы называют бордели. Фешенебельное четырехэтажное здание носит гордое название Artemis и предлагает гостям помимо услуг соответствующих дам сауну, джакузи, массаж и даже завтрак, обед или ужин – в зависимости от времени обслуживания. Собственно, аналогичные услуги предлагают и прочие немецкие бордели, но этот особенно знаменит именно своей футбольной тематикой. Уважающий себя секс-турист должен побывать в таком без пяти минут легендарном месте.

ПОДРОБНОСТИ ТУТ:
http://www.fkk-artemis.de/en/

КОРОТКИЙ РАЗГОВОР

Главно преимущество летнего путешествия — это одежда с коротким рукавом, и неважно, какой длины маршрут тебе предстоит пройти.

Puma

Colin's

Calvin Klein

Colin's

Levi's

Sasch

Motor

Puma

Levi's

Colin's

Levi's

Motor

G-Star Raw

Matinique

Colin's

где купить → стр. 194

ГУЛЯТЬ ПО ВОДЕ

Твоя мечта — путешествие на яхте вокруг Европы? Проще всего купить собственную яхту и отправиться по маршруту Киев–Ницца или, например, Одесса–Барселона. Наша столица — порт, а от Херсона до Адриатики и вовсе рукой подать. Остались сущие пустяки.

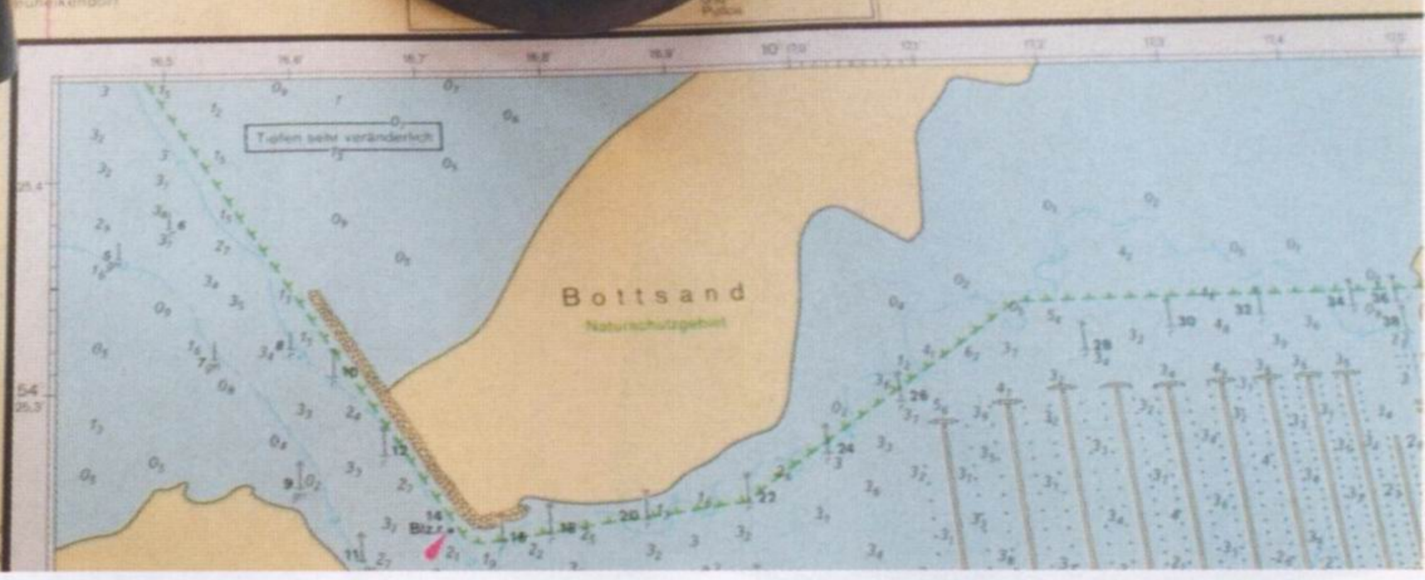
1 Купить яхту (проблема сугубо финансовая).

2 Получить права. Без документа, признаваемого украинскими водными властями, на штрафах разоришься. Получить ксиву можно в Государственной инспекции по маломерному флоту, которая работает по принципу автошколы. Желаешь плавать под парусами — в удостоверении должны сделать соответствующую отметку, но только после того, как предъявишь диплом яхтенного капитана или рулевого, для чего придется поучиться еще и в яхтенной школе. Международные лицензии выдают после обучения по одной из международных систем. Например, в яхтенной школе системы YIT (International Yachtmaster Training) можно получить сертификат International Crew (и с этого момента считать себя полезным членом экипажа), потом — сертификат International Bareboat Watchkeeper/Basic Flotilla Skipper (позволяет стать капитаном в составе флотилии или самостоятельно нести вахту). И наконец, после двухнедельного зачетного плавания — диплом International Bareboat Captain/Skipper, который дает право самостоятельно командовать собственным кораблем. Задача упрощается, если начать с международного сертификата. Потом можно на льготных условиях сдать экзамен и получить украинское удостоверение вместе с правом на управление яхтой под парусом на территории Украины.

3 Набрать команду. Очень полезно, чтобы у двух членов экипажа были шкиперские лицензии и хотя бы у одного — сертификат радиооператора.

4 Собрать все необходимые документы (если не планируешь провести весь вояж в нейтральных водах):

- документы на яхту, лицензии, удостоверения и сертификаты экипажа;
- шенгенские (и все другие по необходимости) визы для каждого члена экипажа. В европейских посольствах уважительно относятся к яхтсменам и без проблем открывают визы при предъявлении регистрационных документов на яхту, судовой роли (см. ниже) и стандартного набора документов (паспортов, фотографий и т.д.). В Турции и на Мальте визы оформляются во входном порту по прибытии;
- судовая роль (Crue List) — основной судовой документ, в котором должны быть сведения о яхте и ее экипаже вплоть до паспортных данных каждого — для предъявления всем заинтересованным лицам при заходе в порт и выходе из него;
- страховка.



где купить → стр. 194

5 Пересечь украинскую границу, для чего получить разрешения пограничного и таможенного контроля (на яхту при этом оформляется таможенная декларация о временном вывозе за территорию страны).

6 Подготовиться к национальным особенностям прохождения пограничо-таможенных формальностей. Например, в Средиземноморье принято сначала зайти в гавань, решить бытовые вопросы и только потом оформлять документы у паспортной и таможенной службы, санитарного контроля, начальника порта. В Турции, с которой, как правило, начинается заграница для украинской яхты, все это можно сделать практически в каждом порту. Там же придется купить так называемый транзит-лог (проездной документ на время плавания), в который вносятся все изменения в экипаже и ставятся печати в каждом порту захода. Дальше — Греция, где в одном из входных портов надо обязательно поставить штамп о въезде в шенгенскую зону и сделать отметку в транзит-логе. Потом можно беспрепятственно путешествовать по всему греческому архипелагу, где законопослушному яхтсмену частенько приходится сначала разыскивать портовые власти, а потом долго объяснять им их обязанности (впрочем, на половине островов вообще нет никаких властей). Хотя обычно морские таможенно-пограничные правила очень гуманны (даже если ты прибыл в порт без документов, тебя не сразу выгонят обратно, а, скорее всего, разрешат заправиться горючим, водой и прочим жизненно-необходимым, а иногда даже оформят на месте временную визу), не злоупотребляй этим и имей в виду:

- с израильскими портовыми службами надо связаться в 40 милях от берега: патрульный катер встретит яхту, осмотрит на предмет оружия или взрывчатки и, может быть, пропустит в порт;
- во Франции яхту в прибрежных водах могут встретить и осмотреть таможенники;
- в Голландии придется заполнить специальную форму для иммиграционной службы в трех экземплярах и бережно хранить ее на борту, дабы избежать штрафов;
- в Финляндии пограничники шуток (а также небрежности, забывчивости и прочих обстоятельств) вовсе не понимают, и наказания за, например, просроченную визу не избежать;
- зато на Канарских островах — зоне беспошлинной торговли — твоя яхта никого не заинтересует, достаточно просто уведомить местные портовые власти о своем прибытии.

Кроме того:

- в Хорватии и Португалии тебе потребуются не только яхтенные права, но и лицензия радиооператора;
- в Греции на борту должен быть второй шкипер, умеющий управлять яхтой;
- на Сардинии яхты более 14 м должны заплатить портовые сборы от 1000 евро.

7 Разрабатывая маршрут, не забудь узнать об условиях стоянки в предполагаемых портах. В некоторых тебе предоставят полный набор услуг — от швартовки и подвода коммуникаций до проведения мелкого ремонта и технического обслуживания, оформления всех документов и снабжения продовольствием. А где-то придется обойтись куда более скромным набором, а то и вовсе стоять на якоре неблизко от берега.

КАК УПРОСТИТЬ ЗАДАЧУ

1 **Купить яхту не в Украине**, а там, где собираешься плавать, то есть в Европе. Это избавит тебя от необходимости получения украинского судоводительского удостоверения и от общения с нашими доблестными пограничниками и таможенниками. Зато добавит необходимость платить НДС, который в странах Средиземноморья составляет в среднем около 20%, плюс местные налоги.

2 **Нанять капитана** и сразу приступить к отдыху, не загружая себя излишней образованностью. Профессиональный наемный шкипер отдыху не помешает, поиск общего языка с любой командой входит в его обязанности. Он подчиняется владельцу судна и выполняет его приказы, насколько позволяет ветер, погодные условия, морские законы и требования безопасности. Имей в виду, что шкипер имеет право на персональную каюту, а ест и пьет за счет экипажа (и на борту, и на берегу). Хотя он находится на яхте круглосуточно и отвечает за безопасность судна и экипажа, но стоять вахту бессменно не может, поэтому плыть вы будете не больше восьми часов в сутки, а потом гулять на берегу.

3 **Арендовать яхту** Тебе остается только выбрать достойную чартерную компанию, оформить с ней договор и заплатить деньги (на большую компанию, кстати, не так уж и дорого выйдет). За отдельную плату можешь заказать доставку себя и друзей от трапа самолета к трапу яхты и закупку провианта. Если хочешь арендовать яхту без наемного экипажа, тебе все же понадобится яхтенная лицензия. В принципе, чартерные компании в любой стране должны признавать украинскую лицензию, но на практике они больше доверяют международным. В некоторых государствах требуется наличие еще одного компетентного члена экипажа для помощи шкиперу, а иногда — и радиооператора. Команда при всех лицензиях, но без уверенности в своих силах может нанять на пару дней шкипера, чтобы лучше познакомиться с арендованной яхтой и местными условиями.

www.biothermhomme.com

BIOTHERM HOMME

БІОТЕРМ ОМ, АКВАПАВЕР

СВІЖІСТЬ!

УЛЬТРАЗВОЛОЖУЧИЙ ОЛІГО-ТЕРМАЛЬНИЙ ДОГЛЯД ЗА ОБЛИЧЧЯМ

- Сила термальної води, активні зволожуючі компоненти, олігоелементи і вітаміни.
- Легка гелеподібна текстура для довготривалої свіжості!

Ідеально зволожена та відновлена шкіра, сяючий колір обличчя.
Також існує і для сухої шкіри.

* Сконцентрована у засобі догляду за шкірою. Концентрація Чистого Екстракту Термального Планктону.

1985-2005
BIOTHERM HOMME, НА 20 РОКІВ ВИПЕРЕДЖАЮЧИ ЧАС

AQUAPOWER

ЕКВІВАЛЕНТ 5000 ЛІТРІВ
АКТИВНОЇ ТЕРМАЛЬНОЇ ВОДИ*.